

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy

Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor (kombinace): Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Český jazyk se zaměřením na vzdělávání

HARMONIZAČNÍ KURZY PRO DĚTI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

HARMONIZATION COURSES FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Bakalářská práce: 2010-FP-KTV- 21

Autor:

Pavla Vojtíšková

Podpis:

.....

Adresa:

Březohorská 445

261 01, Příbram VII

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Konzultant: Mgr. Radim Antoš

Počet

stran	Grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
112	0	0	12	29	4

V Liberci dne:

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne:

Pavla Vojtíšková

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří Mgr. Radimu Antošovi, který byl vedoucím bakalářské práce a po celou dobu se mnou konzultoval teoretické poznatky, z kterých později vznikla celá práce. Chtěla bych také poděkovat Mgr. Janu Pechlákoví, řediteli Základní školy Příbram - Březové Hory, který mi poskytl informace o dané škole, pro kterou je adaptační (harmonizační) kurz zaměřen.

ANOTACE

Bakalářská práce je zaměřena na adaptační (harmonizační) kurzy. Cílem práce je vytvořit projekt adaptačního (harmonizačního) kurzu pro děti základní školy ve věku 10 až 13 let. Celému návrhu však předchází vypracování několika důležitých kapitol, které se zabývají daným tématem. První kapitoly seznamují s volným časem a zážitkovou pedagogikou, což je východiskem pro návrh adaptačního (harmonizačního) kurzu. V těchto kapitolách je rozebráno působení pedagogiky volného času, zážitkové akce a několik hlavních organizací, které se profesionálně pořádáním těchto kurzů zabývají. Dále jsou uvedeny vývojové zvláštnosti věkové kategorie dětí, se kterou je pracováno při návrhu projektu. Poté navazují kapitoly, kde je hovořeno o školách, které se adaptačními (harmonizačními) kurzy zabývají a je charakterizována jedna konkrétní škola ve středočeském kraji, pro kterou je návrh projektu zpracován. Následuje samotný projekt, ke kterému je připojena i databáze her a aktivit.

SUMMARY

The Bachelor thesis is aimed at the adaptation (harmonization) courses. The aim of thesis is to create a project of the adaptation (harmonization) course for primary school children aged 10-13 years. The several important chapters, which concerned with this subject, must be work up. The opening chapters introduce the leisure time and the pedagogy of adventure, which is way out for the project of adaptation (harmonization) courses. In these chapters, there are pedagogy of leisure time and adventure actions analyze and there are the several primary organizations that are professionally involved in organizing these courses. Then the developmental specialities are mentioned of children ages, which are worked up in this project. In the other chapters, there are schools, which concerned with the adaptation (harmonization) courses and there are characteristics of school in the central-Bohemian region, for which the adaptation (harmonization) course is tended. In the last chapters, there is the project of adaptation (harmonization) course with the databases of game and activities.

DIE ANNOTATION

Die Bachelorarbeit ist konzentriert auf der Adaption (Harmonieser) Kurs. Ziel Arbeit ist Projekt Adaption (Harmonieser) Kurs für das Kinder Grundschule in der Alter 10-13 Jahre. Es ist notwendig, um einige Arbeit Kapitel über das Thema aus. Erste Kapitel ist um Freizeit und in der Erlebnispädagogik. Es ist das wichtig für der Vorschlag Adaption (Harmonieser) Kurs. In die Kapitel sind auch hauptsächlich die Organisation, welche sie veranstalten Erlebniskurz befasst. In weitere sind sich entwickelnde Besondere Kinder erwähnt. Danach sind Kapitel von Schulen, wo verbringen sie Erlebnispädagogik. Ist sie erwähnt die Grundschule in der Bezirk Mittelböhmenn, für die ist Kurs angetragen. Im letzten Kapitel ist Projektkurs und mit den Basisdateien Spiel und die Aktivität.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 CÍLE	11
2 VOLNÝ ČAS	12
2.1 VÝCHOVA MIMO VYUČOVÁNÍ.....	12
2.2 VOLNÝ ČAS.....	12
2.3 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU	16
3 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA.....	18
3.1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA	18
3.1.1 Komfortní zóna.....	20
3.1.2 Modely přístupů k procesu učení se zážitkem.....	21
3.2 ZÁŽITKOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE	22
3.3 CHARAKTERISTIKA ZÁŽITKOVÝCH AKCÍ	24
3.3.1 Dnešní společnost a zážitkové akce	27
3.3.2 Instruktorský tým.....	28
3.3.3 Příprava akce	29
3.3.4 Dramaturgie a režie akce	30
3.3.5 Hra	33
4 ORGANIZACE	35
4.1 PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE	35
4.2 STAN	37
4.3 PROJECT ADVENTURE	37
4.4 OUTWARD BOUND.....	38
5 VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ.....	40
5.1 VÝVOJ JEDINCE	40
5.1.1 Vývoj v mladším školním věku – 6 až 11 let	41
5.1.2 Vývoj v období dospívání – 11 – 12 let až 20 – 22 let.....	43
6 ČINITELÉ VÝVOJE.....	48
7 ŠKOLY POŘÁDAJÍCÍ ADAPTAČNÍ KURZY.....	50
7.1 ZÁKLADNÍ ŠKOLY V PŘÍBRAMI	50
7.2 ROZBOR VÝROČNÍCH ZPRÁV JEDNOTLIVÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL V PŘÍBRAMI.....	50
8 ZÁKLADNÍ ŠKOLA PŘÍBRAM BŘEZOVÉ HORY	54
8.1 HISTORIE ŠKOLY	54
8.2 ZÁKLADNÍ INFORMACE O ŠKOLE	54
8.3 ROZHOVOR S ŘEDITELEM ŠKOLY	57
9 VHODNÁ LOKALITA V OKOLÍ PŘÍBRAMI PRO REALIZACI PROJEKTU ADAPTAČNÍHO KURZU	59
10 NÁVRH PROJEKTU ADAPTAČNÍHO (HARMONIZAČNÍHO) KURZU PRO DĚTI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	61
10.1 BEZPEČNOST.....	62
10.1.1 Bezpečnost na sportovně turistických kurzech.....	65
10.2 HARMONOGRAM PŘÍPRAVY KURZU	66
10.3 ZÁZEMÍ KURZU	68
10.4 ROZPOČET KURZU	69

10.5	PROGRAM KURZU	70
10.5.1	První den.....	71
10.5.2	Druhý den	73
10.5.3	Třetí den.....	74
10.5.4	Čtvrtý den	75
10.5.5	Pátý den	76
10.5.6	Šestý den.....	78
10.5.7	Sedmý den	79
10.5.8	Osmý den.....	80
11	ZÁVĚR.....	81
12	POUŽITÁ LITERATURA	83
13	INTERNETOVÉ ZDROJE	86
14	SEZNAM TABULEK	87
15	PŘÍLOHY	88

ÚVOD

V bakalářské práci se budu zabývat kurzy pořádanými v přírodě. Svou pozornost budu zaměřovat na harmonizační (adaptační) kurzy pořádané na základních školách. Toto téma jsem si zvolila na základě spolupráce se Základní školou Březové Hory v Příbrami. Již několik let pravidelně vyjíždím s dětmi na týdenní pobyty v přírodě jako praktikantka. Z mého pozorování na těchto pobytech docházím k závěru, že děti se mezi sebou mnohdy ani pořádně neznají a nemají dostatečně stmelený kolektiv, nedrží spolu jako skupina a mnohdy spolu ani nedokážou komunikovat tak, jak by měly. Někteří vyučující děti k držení kolektivu vedou, ale někteří vyučující se příliš nesnaží pomoci svému kolektivu dětí, aby držel pohromadě. Proto si myslím, že adaptační kurzy by měly fungovat i na základních školách i mezi mladšími dětmi, neboť by jim mohly pomoci více se sblížit a držet spolu.

V dnešní době se setkáváme s nejrůznějšími problémy mezi dětmi, ve třídách se také objevuje šikana, a proto tyto kurzy by pro ně mohly být přínosem a troufám si říct, že by mohly sloužit také jako prevence před závažnými problémy, které ve třídě nastávají. Adaptační kurzy rozvíjí celkově a všestranně osobnost jedince. Tyto kurzy lze zaměřit na určitou problematiku v dané skupině, ale i na stmelení kolektivu a vyřešit tak špatné vztahy ve skupině a lze tyto kurzy využít i při seznamování skupiny, kde se její členové ještě vůbec neznají. Na některých školách v průběhu školní docházky, především při přechodu z prvního stupně na druhý stupeň základní školy, může docházet k různému dělení do tříd a původní kolektiv se tak naruší a formuje se nový. I zde vidím užitečnost harmonizačních kurzů, neboť jejich realizováním lze docílit fungujícího kolektivu. Jak již bylo zmíněno, zážitkové akce a kurzy, které s harmonizačními kurzy přímo souvisí a tvoří jejich náplň, mohou pedagogové využít i pro kolektiv, který se již určitou dobu zná, a to v rámci různých pobytů v přírodě, kde se nabízí čas pro různé aktivity, které se v běžné výuce nestíhají a účastníci i nevědomky formují svůj kolektiv a setkávají se s novými aktivitami, které mohou být pojety zcela novým a netradičním způsobem.

Téma, které jsem si vybrala, je velice zajímavé a myslím si, že pro dnešní dobu aktuální. Ke zpracování kurzu mě vedla především zkušenost ze škol v přírodě, na které

pravidelně vyjíždím jako praktikantka, jak jsem již zmínila. Z těchto pobytů je zřejmé, že mezi dětmi mnohdy panují spory a nekolektivní chování, a to mě přivedlo na myšlenku, jak ve třídách vytvářet dobrý kolektiv a zamyslela jsem se nad tím, proč právě pro děti základních škol by mohly být adaptační kurzy přínosné. V dnešní době se s adaptačními kurzy většinou setkáváme na středních školách, ale na základních školách nejsou dosud příliš používány. Proto jsem se zaměřila na oblast základních škol. Při zpracování teoretické stránky práce jsem se o zážitkových kurzech dozvěděla velké množství informací, což mě motivovalo k dalším krokům práce.

1 CÍLE

Cílem bakalářské práce je vytvořit projekt adaptačního (harmonizačního) kurzu pro děti ve věku 10 – 13 let základní školy v Příbrami ve Středočeském kraji. Propracování se k cíli předpokládá vypracování dílčích úkolů.

Dílčí úkoly:

- Analyzovat teoretické poznatky z publikací zabývajících se tematikou zážitkové pedagogiky.
- Analyzovat současnou situaci na základních školách, zjistit informace o pořádání adaptačních (harmonizačních) kurzů na základních školách v Příbrami.
- Vypracovat projekt adaptačního kurzu pro děti základní školy.

2 VOLNÝ ČAS

V prvních kapitolách bakalářské práce je čtenář seznámen se základními pojmy, s kterými se bude pracovat i dále. Je uvedena charakteristika výchovy mimo vyučování, volného času a pedagogiky volného času.

2.1 VÝCHOVA MIMO VYUČOVÁNÍ

S výchovou mimo vyučování úzce souvisí oblast výchovy mimotřídní, která se uskutečňuje v kompetenci školy, ale mimo povinnou školní výuku. Týká se to například vytváření školního časopisu. Vedle toho se objevuje pojem výchova mimoškolní, kterou později nahradil přesnější pojem výchova mimo vyučování. Zahrnuje v sobě různá sdružení a zařízení volného času. (Hofbauer, 2004)

Při výchově dětí se setkáváme s několika subjekty, které výchovu uskutečňují. Patří sem zejména rodina, škola, zařízení pro volný čas a další vlivy. Je velice důležité pedagogicky ovlivňovat děti a korigovat jejich volný čas, neboť to vede ke smysluplnému využívání volného času a působí to pozitivně na morální vlastnosti dítěte. V publikaci Pedagogika volného času od J. Pávkové a kolektivu dalších autorů (2008) jsou uvedeny následující funkce výchovy mimo vyučování: výchovná funkce, vzdělávací, zdravotní a sociální funkce. Výchova mimo vyučování zároveň slouží jako prevence před škodlivými vlivy okolí, což je pro dnešní společnost závažný problém. V dnešní společnosti stále roste kriminalita mladistvých, a proto je žádoucí klást důraz na ovlivňování ve volném čase. Pedagogicky ovlivňovat však můžeme i dospělé.

2.2 VOLNÝ ČAS

Na pojem volného času každý pohlíží trochu jinak a každá publikace, která se touto problematikou zajímá, zmíněný pojem vysvětluje trochu jinak. V každé definici je však společné, že ve volném čase jedinec vykonává určitou činnost ze své iniciativy a ze své vlastní volby, tudíž ho k tomu nikdo netlačí a je to mimo jeho povinnosti pracovní, společenské, studijní (Dvořáček, 2004). Jedinec si svobodně svou činnost vybírá a měla by mu přinášet radost a uspokojení. Shoda nastává také v tom, že je to čas, který zbývá

po vyplnění všech povinností. Hofbauer (2004) ve své publikaci uvádí, že do činnosti volného času člověk vstupuje také s určitým očekáváním. Volný čas každého z nás by měl zároveň splňovat určité funkce. Jejich výčet je uveden podle Hofbauera (2004). Do funkcí ve své publikaci zahrnuje regeneraci sil, odpočinek, rekreaci, zábavu a důležitý je také rozvoj osobnosti, ke kterému by činnosti ve volném čase měly směřovat.

Na volný čas lze nahlížet z mnoha pohledů: politické hledisko, sociálně-psychologické a sociologické hledisko, pedagogicko-psychologické hledisko a zdravotně-hygienický pohled (Pávková a kol., 2002), i podle vývoje jeho pojetí se objeví mírné odchylky. To, jak každý tráví volný čas, souvisí i s životním stylem. Způsob využívání volného času je ukazatelem životního stylu, jak říká Pávková a kol. (2002). Každý člověk má svůj systém hodnot, v kterém zaujímá určité místo i volný čas. Někdo mu však přisuzuje hodnotu velmi malou, ale naopak někdo volný čas upřednostňuje před něčím důležitějším (například před pracovními povinnostmi). Člověk by si měl uvědomit, že volný čas má v životě významné postavení stejně tak jako pracovní a jiné povinnosti, a proto by tyto dvě oblasti měly být v rovnováze (Pávková a kol., 2002). Jak již bylo zmíněno, ve volném čase se člověk dále rozvíjí a čerpá nových sil, proto je důležité, aby zaujímal významné místo v systému hodnot každého z nás. To, jak se k trávení volného času budeme stavět, primárně určuje rodina (Pávková a kol., 2002).

Rodina je první sociální skupina, do které se dítě dostává, a rodiče se pro nás stávají vzorem. Rodinné prostředí se většinou stává prvním prostředím, kde se setkáváme s volnočasovými aktivitami a výchovou, což se dál projeví na formování osobnosti. I přes všechny okolní vlivy, které na rodinu působí (životní podmínky atd.), závisí na bohatosti zážitků dítěte a jeho připravenosti na volnočasový život v dospělosti. Nemalou roli hrají volnočasové aktivity v době těžkých životních situacích, kdy mnohdy lidem pomůžou se s nimi rychleji a lépe vyrovnat. U dětí je zapotřebí vhodně ovlivňovat ke správnému trávení volného času, aby si do budoucna uměly samy volný čas vhodně rozložit. Správné trávení volného času na dítě působí jako prevence před škodlivými vlivy okolí. (Pávková a kol., 2002)

Výchova ve volném čase prošla dlouhým historickým vývojem. Historický vývoj volného času velice dobře zachycuje publikace Pávkové a kol. (2002) a Vážanského (1995), podle kterých je odstavec vypracován.

Dříve práce zabírala většinu času. Počátky výchovy ve volném čase jsou spjaty s proměnami práce a životního způsobu obyvatel na vesnicích a ve městech. Datuje se tak po skončení třicetileté války (roku 1648). S vývojem společnosti se situace měnila, pracovní doba se zkracovala a lidé měli možnost volného času. Život se začal uvolňovat, lidé už nebyli tolik vázáni na práci a své bydliště a později si bohatší obyvatelé začali budovat domy, které využívali k rekreaci a ve městech začaly vznikat spolky a kluby. V průběhu 19. a 20. století se volný čas stal významnou součástí života, nejprve však ve vyšších vrstvách a ve městech. Lidé si více uvědomovali, kde je jejich pracoviště, kde mají domov a kde mají prostor pro trávení volného času. Bylo potřeba zabavit i děti po vyučování, neboť jak zjistily, že nad nimi není dohled mimo vyučování, začaly divočet a stávaly se z nich postrachy společnosti. Platí to však dodnes, zvláště v dnešní době je důležité dohlížet na volný čas dětí a především rodiče by se měli stát koordinátory volného času svých dětí. Zrodila se tak potřeba zřídit aktivity a zařízení volného času. Dítěti a mladému člověku to umožnilo osvobodit se od výchovné podřízenosti a dobrovolně si zvolit činnost a účastnit se jí. Změnilo se tím i pojetí účastníka z manipulovaného objektu na autonomní a aktivní subjekt. Středem zájmu se staly nové stránky osobnosti, s nimiž souvisel rozvoj umělecké a tělesné výchovy, pobyt v přírodě a rukodělné činnosti, vznik hnutí nových škol i dobrovolných sdružení dětí a mládeže. Nejprve vznikaly aktivity a zařízení, které byly primárně určeny dospělým a pouze část pozornosti věnovaly dětem a mládeži (například tělovýchovné organizace a později sportovní činnosti, vznikaly hřiště, cvičiště, tělocvičny) a až později vznikaly sdružení a zařízení zaměřená pouze pro děti a mládež (kluby a sportovní zařízení na školách, dětské zahrádky). Nejsilnější vývoj sdružení a zařízení volného času probíhal v západoevropských zemích díky ekonomickému a politickému vývoji. V jiných zemích Evropy byl vývoj slabší. Po skončení druhé světové války zaznamenaly sdružení a zařízení volného času i jejich aktivity další rozvoj. Navazovaly na tehdejší tradice a rozvinuly se nové typy. Rozšiřovaly obsah a metody činnosti a také rozšiřovaly své cílové skupiny (věkové, sociální, zájmové

skupiny dětí). Sdružení a zařízení si tak vybudovaly v životech dětí a mladé generace významné postavení a prestiž. Obě části rozděleného kontinentu ve svém vývoji použily obdobných aktivit. S dalším vývojem společnosti jsou zaznamenány problémy mladé generace (drogová závislost, krize rodiny, atd.), a to zejména ve 20. století. S tím souvisel i pokles zájmu příslušet ke spolkům a sdružením, a tak se věnovala velká pozornost sociálním problémům života dětí a mládeže. V některých zemích se však význam volného času podcenil a oslabila se působnost spolků a sdružení. Bylo nutné situaci řešit, a proto se začala realizovat politika vůči mladé generaci (vytváření ministerstev mládeže a sportů, přijímání zákonů o mládeži) a úsilí se promítalo i do mezinárodních aktivit. Postavení sdružení a zařízení volného času spoluurčovala celospolečenské podmínky (hlavně pojetí a míra sociálních a výchovných potřeb dětí a mládeže). V posledních letech 20. století se evropská společnost začala zásadně proměňovat. Změny se projeví i v pojetí a praxi výchovy dětí a mládeže ve volném čase. Začala vznikat nová sdružení různé zájmové orientace (Duha – zaměřená na výchovu vztahu k přírodě, atd.). Typy volnočasových zařízení, které doposud fungovaly, dále pokračovaly v činnosti a rozvoji. Východiska i praxe zařízení volného času obou částí rozdělené Evropy se začaly sbližovat. Pomáhaly tomu mezinárodní kontakty dětí a mládeže. Sdružení i zařízení reagovaly na změny ve vyvíjejícím se světě. Současný vývoj západoevropské mladé generace pro volný čas přinesl i negativa. Souvisí s vážnými problémy, s chronickou nezaměstnaností, závislostí a podobně. Zařízení se proto snaží rozvíjet mnohotvárnost a zvyšovat účinnost nabídek, aby přilákaly co nejvíce dětí a omezil se tak růst negativních vlivů. Záleží také hodně na rodičích, jak se dítěti věnují, odvíjí se od toho hodnotový žebříček, který si děti formují podle toho, co vidí u rodičů. Mnohdy by se někteří rodiče měli zamyslet nad tím, zda své práci nevěnují více času na úkor dětí a pak už nezbyvá čas ukázat dětem, jak vhodně trávit volný čas a potýkají se tak s řadou problémů, které jsou příznačné především v období dospívání. V období dospívání je nutné věnovat zvýšenou pozornost obsahu volného času dětí, neboť právě v tomto období se stávají děti a mládež nejvíce ohroženými před negativními vlivy okolí a celé společnosti, kde se pohybují.

2.3 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU

V minulých letech se hodně zkoumal význam volného času pro děti, mládež a dospělé. Začaly vznikat i možnosti trávení volného času, neboť se zkracovala pracovní doba a ve školním vyučování došlo také k úpravám. Nabízelo se více času, ve kterém se člověk mohl věnovat svým aktivitám a rostl zájem o volný čas. (Hofbauer, 2004)

Po dlouhém vývoji volného času a ustálení jeho významu, který byl již zmíněn v předešlé kapitole, se situace uklidnila a význam i výchovné možnosti se začaly uplatňovat ve vznikající pedagogice volného času a jejích příbuzných oborech - pedagogice zážitku a dalších (Hofbauer, 2004). V každé publikaci lze najít různá členění pedagogiky volného času. Charakteristiky a cíle, které zahrnuje, jsou však společné pro všechna vymezení. Podle Hofbauera (2004) se volný čas z hlediska výchovného působení zhodnocujeme do třech oblastí:

- **výchova ve volném čase**
 - působení, do kterého nespadá uskutečňování základních biologických potřeb ani pracovní či školní povinnosti
 - spadají sem různé zájmové aktivity
- **výchova prostřednictvím aktivit volného času**
 - tato oblast směřuje k utváření jedince
 - jedinec si osvojuje nové znalosti a dovednosti, kompetence
- **výchova k volnému času**
 - motivuje děti a mládež k využívání vhodných činností, k osvojování potřebných vědomostí a dovedností (Dvořáček, 2004)
 - usměrňuje výběr aktivit

Cílem pedagogiky volného času by měla být osvěta dosavadních oblastí, přinášet do nich nové poznatky a podněty a vést děti a mládež k tomu, aby dokázaly správně zvolit aktivity a způsoby jejich realizace, a to nejprve za pomoci dospělých (rodiče, vychovatelé, ...) a později i samostatně (Hofbauer, 2004). Výchovné působení ve

volném čase může mít různou míru organizovanosti. Hofbauer (2004) ve své publikaci uvádí několik druhů činností:

- ***Spontánní činnosti***, které se uplatňují zejména individuálně nebo skupinově, kde jedince charakterizují společné zájmy. U spontánních činností není stanoven čas začátku ani konce a jsou určeny pro každého. Pedagog zde funguje jako pomocník.
- ***Zájmové činnosti příležitostné*** spadají sem organizované, jednorázové, cyklické, rekreační aktivity. Jsou zde zahrnuty sportovní turnaje, exkurze, výlety, příměstské aktivity a jiné. Tyto činnosti jsou už časově ohraničeny a řízeny pedagogem. Akce, které do této kategorie spadají, se mohou pořádat v místním, celostátním, ale i mezinárodním měřítku.
- Poslední kategorií je ***zájmová činnost pravidelná***. Ta se koná po celý rok v pravidelných intervalech za působnosti kvalifikovaného vedoucího. Spadají sem různé zájmové útvary, kroužky, kluby, družstva. Cílem činností této kategorie je osvojování si vědomostí a dovedností daného oboru, o které se jedinec prostřednictvím pravidelných zájmových činností zajímá. Výstupem celoroční práce bývají různá vystoupení, výstavy, představení pro rodiče a okolí.

3 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

V následující kapitole je rozebíráno téma adaptačních kurzů. Nejprve je charakterizována zážitková pedagogika (pedagogika zážitku), na kterou navazuje zážitkové vzdělávání v České republice. V poslední části se již objevují zážitkové programy.

3.1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

Zážitková pedagogika je významným nástrojem při výchovném působení na zážitkových akcích. Prostřednictvím výchovy a vzdělávání lze ovlivňovat znalosti, dovednosti a postoje. Pedagogické směry se liší v tom, na jakou oblast se více zaměřují. V klasickém školství se vždy kladl větší důraz na znalosti, ale vlivem vývoje ve všech oblastech dnešní společnosti se i klasické školství mění a díky novým rámcovým vzdělávacím programům se klade důraz také na dovednosti. Součástí jsou i průřezová témata, která kladou důraz na souvislosti a postoje. Z dalších směrů může ovlivňovat také globální výchova, ekologická výchova, waldorfská pedagogika a další. Důležitým výchovným činitelem se stávají volnočasové aktivity a zájmové aktivity. Při výchovném působení si však každý musí uvědomit, že je důležitá zpětná vazba, o které je hovořeno i dále. Odstavec byl vypracován na základě informací z publikace Pelánka (2008).

Změna ve školství, která přinesla nové pojetí vzdělávání, a to v podobě rámcových vzdělávacích programů, je velice přínosná, neboť nabízí nové metody ve vyučování a pro žáky se vzdělávání může stát zábavnější díky tomu, že důraz se více zaměřuje na dovednosti.

Zážitková pedagogika se zaměřuje především na dovednosti a postoje, a to zejména na sebepoznání, spolupráci, vztahové a komunikační dovednosti, toleranci, odpovědnost a další oblasti (Pelánek, 2008). Pro porovnání, Pávková a kol. (2002) ve své publikaci uvádí další zaměření zážitkové pedagogiky: rozvoj sociálních vztahů, ale i vztahů k prostředí, rozvoj sebepojetí a zahrnuje rovněž sebereflexi, reflexi sociální interakce a pozorování prostředí. Prostřednictvím intenzivního a bohatě emocionálního prožívání si člověk lépe uvědomuje potřeby druhých, jejich chápání a toleranci k jiným lidem a

prostředí a zároveň se snaží pochopit svoje místo ve společnosti (Pávková a kol., 2002). Hanuš a Chytilová (2009) ve své publikaci uvádí, že zážitková pedagogika se vyznačuje tím, že působí nejen na jedince, ale i na skupinu, ba dokonce na celou společnost a svým působením mění myšlení a jednání, a proto se zde nabízí spojení mozku – srdce – ruky. Výchova zážitkem byla vždy považována za aktivní proces, během kterého se dotyčný dostává do neznámého prostředí, nutí ho řešit problémy, být aktivní a reflektovat své činy, proto tedy základním prvkem zážitkové pedagogiky je především vlastní aktivita, díky které člověk získává zážitky (Pelánek, 2008). Čím větší aktivitu člověk vynaloží, tím větší zážitek má a tím více je pro něj prospěšnější. Situace, které jsou nabídnuty, umožňují vlastním, konkrétním prožitím odhalit neznámé oblasti a získat tak nové vědomosti.

K naučení něčeho však nestačí pouhý zážitek, musí následovat reflexe (Pelánek, 2008). U zážitkového vzdělávání by neměla chybět reflexe a rozbor zážitku, na což poukazuje Pelánek (2008) ve své publikaci. Jsou různé formy a možnosti reflexe, s kterými se na kurzech lze setkat. Jaká forma reflexe je vybraná, závisí také na typu programu, který je připravený. Instruktor může nechat účastníky chvíli o samotě, aby si reflektovali své činy, ale může je rozebírat i společně či ve skupinkách a reflexe je možná také formou deníků (Pelánek, 2008).

Celý proces výchovy zážitkem je komplexní, který v sobě zahrnuje zážitek, vnímavost, poznání a chování, emoce, představivost, fyzické tělo a intelekt (Franc a kol., 2007). Dále je pro zážitkové vzdělávání charakteristické, že do procesu je zapojeno celé tělo, bývá využíváno i předchozích zkušeností a zpracovávají se přítomné zážitky, jak ve své publikaci uvádí Franc a kol. (2007). Pro pedagogiku zážitku je také typický demokratický přístup a spolupráce zúčastněných. Tím je myšleno, že aktivita není založena na příkazech, rozkazech a soutěživosti, konkurenci. Dále by ji mělo charakterizovat: radost a smích, odvaha něco podniknout, otevřít se něčemu novému, vyzvat a přijmout vyzvání, ohleduplnost k druhým, skupinová soudržnost, tvořivě řešit úkoly a problémy, poznávání vlastních schopností, zvyšování sebedůvěry, poznávání dosud nepoznaného (Vážanský, 1995). Pedagogika zážitku umožňuje změnu myšlení člověka, dostává se do zcela nových dimenzí fyzických i psychických stránek a adaptací v těchto změněných podmínkách je člověku umožněno obstát v náročných okamžicích a

naučit se nově řešit problémy a úkoly (Vážanský, 1995). Člověk je pak daleko odolnější i vůči stresu a problémům, které jsou obtížně řešitelné, a díky rozšíření komfortní zóny prostřednictvím zážitkového vzdělávání bude člověk připraven řešit zcela novým způsobem úkoly, které mu do cesty postaví život.

Existuje mnoho různých příležitostí pedagogiky zážitku, například připravené víkendové činnosti či déletrvajícími aktivity, a to v blízkém okolí, ale i ve vzdálenějším prostředí. Na těchto akcích se vyskytují různé formy aktivit bohatých na zážitky. S jedinci se lze vydat na orientační běh, na plavbu různými plavidly, na horolezectví, hrát různé dobrodružné hry a podnikat mnoho dalších činností. Ať už je vybraná jakákoliv aktivita, nejvíce se činnosti pedagogiky zážitku vztahují k přírodě a pobytu v přírodě. (Vážanský, 1995)

Zážitková pedagogika se zaměřuje na dovednosti a postoje a tvoří ji dva základní kameny: učení se prostřednictvím zážitku a rozšiřování komfortní zóny pomocí dobrodružství (Pelánek, 2008). Každý pedagog by měl svým svěřencům vytvářet vhodné zážitky, podporovat je a usnadňovat jim proces učení.

3.1.1 Komfortní zóna

Komfortní zónou je myšlena ta oblast, která je příjemná a člověk se v ní cítí příjemně. Tato zóna je tvořena situacemi, v kterých je člověk v bezpečí, jak po fyzické, tak i psychické stránce (Pelánek, 2008). Každý člověk se snaží pohybovat v té své komfortní zóně, protože kdyby se z ní pohnul, cítil by ohrožení, ale pokud je jedinci poskytnuta dostatečná podpora, může se pohnutím mimo dosavadní komfortní zónu naučit ovládat nové situace a svou komfortní zónu rozšířit (Pelánek, 2008). Překročením komfortní zóny je člověku dána příležitost osobního růstu (Franc a kol., 2007). V této situaci hraje důležitou roli míra náročnosti (Pelánek, 2008). Nelze ji přecenit, ale ani podcenit a určit tak velice nízkou úroveň, neboť za takových podmínek by se jedinec nic nového neučil. Optimální je, když člověk při svém překročení komfortní zóny cítí nebezpečí, ale vnímá ho jako dobrodružství (jištěné lezení na skalách, pro děti například noční hra), jak ve své knize říká Pelánek (2008). Cílem zážitkových akcí je, aby náročnost účastníci vnímali jako dobrodružství.

3.1.2 Modely přístupů k procesu učení se zážitkem

K výchově zážitkem přistupuje několik teorií, které se liší svým způsobem pojetí zážitkového vzdělávání. V bakalářské práci jsou předloženy přístupy, které ve své knize uvádí Franc a kol. (2007):

- V 70. letech 20. století se objevuje **procesní model vzdělávání**. S tímto modelem přišli Walsh a Golins (1976). Rysem jsou fyzicky náročná cvičení a problémové úkoly a model je důležitý pro pochopení zážitkového vzdělávání. Autoři doporučovali, aby úroveň náročnosti se zvyšovala postupně a úkoly měly spojitost s reálnou skutečností.
- V 80. letech 20. století se objevuje **metaforický model**, jehož podstatu popsal Bacon (1983). Tento model se zaměřoval na metody facilitace, prostřednictvím kterých se zvětšuje efektivita přenosu získaných poznatků.
- V 90. letech 20. století nastupuje **model cyklu aktivního učení**. V modelu je zdůrazněno, že důležitou roli hraje také učitel (instruktor). Vzdělávací proces by měl zahrnovat: učitele, zážitek, následné použití získané znalosti, čas být o samotě a mít možnost reflexe, dobrodružství a mnoho dalšího. Důležitá je také týmová spolupráce.
- Od roku 2000 funguje **holistický model**. Na základě dotazníků, jež vyplnili účastníci kurzů Prázdninové školy Lipnice, je jasné, že mezi komplexní faktory (lidé, procesy a výstupy), podílející se na rozvoji zážitkových vzdělávacích programů, patří:
 - Návrh struktury kurzu (holistický přístup, dramaturgie kurzu)
 - Široká škála programů (rovnováha mezi jednotlivými typy programů)
 - Atmosféra/prostředí, v kterém učení probíhá (pozitivní a podporující prostředí)
 - Účastnická skupina (různorodá skupina lidí)
 - Instruktoři (kvalitní tým)

Mezi kurzy Prázdninové školy Lipnice a tradičním pojetím je vidět rozdíl, a to v rolích instruktorů, v plánování celého kurzu, v uvádění her a vytváření atmosféry, která by měla být pro účastníky podnětná a hravá (Franc a kol., 2007). Instruktoři jsou základem pro vytvoření pozitivní a přátelské atmosféry, podporujícího prostředí, které je psychicky i fyzicky bezpečné, a správné poskládání her a celého programu vytváří zážitkové vzdělávací aktivity, které jsou přínosné pro osobní i skupinový rozvoj (Franc a kol., 2007).

3.2 ZÁŽITKOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Zážitkové vzdělávání spadá daleko do historie. Bylo ovlivněno několika mezníky a významnými díly. Jan Amos Komenský svými díly a myšlenkami podstatně ovlivnil vznik a vývoj zážitkové pedagogiky (Franc a kol., 2007). Nejdůležitější zážitky by měl člověk získávat prostřednictvím cestování, her při výuce a hlavně využívat všech svých smyslů. Na důležitosti ve vzdělávání Komenský upozorňuje ve svém hlavním díle Velká didaktika. S dalším vývojem světa roste zájem o turistiku a začínají se zakládat různé spolky. (Franc a kol., 2007)

V polovině 19. století vznikl Sokol a Turistický klub. O turistiku byl stále větší zájem a byl pro ni typický aktivní pohyb s dalšími činnostmi (táboření, poznávání přírody...). Na konci 19. století došlo ve velké míře k rozvoji sportů. Velký vliv měla inspirace ze zahraničí. V té době byl kladen důraz na vztah mezi sportem, přírodou a výchovou. (Franc a kol., 2007)

Na začátku 20. století začaly opět pronikat vlivy ze zahraničí (především anglosaské vlivy), objevilo se skautské hnutí, které se brzy uchytilo a přizpůsobilo se místním podmínkám. V rámci tělesné výchovy a tělovýchovných či junáckých spolků se rozvíjely sporty v přírodě. Ve 20. letech 20. století se v souvislosti s junáckým hnutím objevil termín výchova v přírodě (outdoor education) a dále se vyvíjelo víkendové táboření v přírodě a tramping inspirované filmy a literaturou. Pod slovem tramping se skrývala touha mladých lidí po přírodě a svobodě. Z dalších vlivů, které působily na české pedagogy, se objevily liberální vzdělávací směry. V té době se pořádaly letní tábory, vzdělávací kurzy a experimentální školy. Rozvoj výchovy v přírodě ovlivnil i

spisovatele Jaroslava Foglara, který v mládeži pěstoval vztah k přírodě. (Franc a kol., 2007)

Také podněty Eduarda Štorcha byly významné, založil dětskou farmu v Praze – Libni a praktikoval pedagogiku zážitku (Pávková, 2002).

S příchodem druhé světové války a okupace byl však tento vývoj zničen. I přes fakt, že po válce se společenský život začal vracet na původní úroveň a činnost některých spolků byla znovu obnovena, s nástupem komunistické strany následovalo nucené sloučení sportovních a mládežnických spolků. V té době se do školního vzdělávání zaváděly nové prvky turistiky a sportů v přírodě. Začaly se pořádat školní výlety, školy v přírodě, lyžařské kurzy a letní soustředění. (Franc a kol., 2007)

V roce 1953 vznikla na Karlově univerzitě v Praze první katedra, která se orientovala na turistiku a sporty v přírodě (od roku 1958 spadá pod FTVS UK). Studijní program zahrnoval turistické a sportovní aktivity, práce se skupinou, aktivity v přírodním prostředí, znalosti o přírodě. Nejprve byl studijní program zaměřen na sportovní výkony studentů, ale později se přidaly aktivity, které připravovaly na vedení zájezdů a expedic. I v této době je rozvoj konceptů ovlivněn politickou situací. Vše se muselo shodovat se socialistickými představami. V roce 1974 se do Československa dostávají informace o organizaci Outward Bound, což ovlivnilo další vývoj využívání her a aktivit. V té době se také do popředí dostávala různá ekologická hnutí, úzce související s výchovou v přírodě. Mezi nejznámější organizace patřily: Brontosaurus, Svaz ochránců přírody, Centra ekologické výchovy. (Franc a kol., 2007)

I přes tehdejší situaci a tlak politiky vznikaly nové formy výchovy v přírodě. V roce 1977 byla založena Prázdninová škola Lipnice. Na založení se zasloužilo mnoho pedagogů a dobrovolníků. Jejich programy jsou dodnes populární a těší se velkému obdivu. Prázdninová škola Lipnice začala spolupracovat s FTVS UK a společně se podílely na vytváření moderního přístupu k výchově v přírodě. Výsledkem byla mezinárodní konference „Výchova v přírodě“ v říjnu 1989, kde zazněla kritika politiky a byla přijata strategie dalšího rozvoje výchovy v přírodě. (Franc a kol., 2007)

Do situace ještě navíc zasáhla sametová revoluce v roce 1989, která proměnila veškerý život tehdejšího Československa. V té době se organizace a spolky chtěly vrátit k tradicím před rokem 1948 a jejich snahou bylo zachovat pozitivní prvky vývoje za

poslední léta. Populární zůstal tramping, rozvíjela se cyklistika a fungovaly i některé ekologické spolky a populární zůstalo také chataření. Rozvoj zážitkových programů se dělo pod Fakultou tělesné výchovy a sportu, pod Prázdninovou školou Lipnice a pod dalšími institucemi.

Tato podkapitola byla vypracována podle publikací Franc a kol. (2007) a Pávkové a kol. (2002).

3.3 CHARAKTERISTIKA ZÁŽITKOVÝCH AKCÍ

Každá zážitková akce by měla splňovat určité charakteristiky. Podle Radka Pelánka (2008) je zde uvedeno několik charakteristik zážitkových akcí:

- Mezi přední místa patří **akce**. Časově uzavřená událost, probíhající určitou dobu bez přerušení. Jedná se o hodiny až týdny.
- Dále **zážitek**. Je to důležitá součást celého programu. Spadá sem dobrodružství, netradiční činnosti a vše se později rozebírá prostřednictvím reflexe.
- Na zážitkové akce patří také **instruktor**, dokonce celý tým instruktorů, který se podílí na přípravě a realizaci programu pro účastníky.
- Další složkou zážitkových programů jsou **účastníci**, pro které je celá akce připravována. Účastníci akce mohou být různí, jejich výběr je ovlivněn náplní programu. Každý program si žádá jiné účastníky. Záleží na věku, zaměření.
- V přípravě programu se musí zohlednit také **prostředí**. Mělo by být vybráno přírodní a zajímavé prostředí, které účastníky bude motivovat k aktivitám.
- Co se týče **programu**, měl by být naplánován tak, aby splnil vytyčené cíle, které jsou již v počátcích plánování kurzu vytyčeny. Organizován by měl být zkušenými instruktory.
- Velice důležitá je **pestrost**. Je vhodné střídat různé aktivity (tvorba, pohyb), aby program nebyl stereotypní.
- Celou akci ve velké míře ovlivní celková **atmosféra**. Každý účastník by se měl cítit příjemně, uvolněně, ale zároveň by na každého mělo dýchat tajemno a překvapení.

Pelánek (2008) uvádí, že zážitková akce nemusí nutně obsahovat všechny tyto charakteristiky, aby byla zážitkovou akcí, ale přehled slouží spíše pro orientaci, jak nejčastěji zážitkové akce vypadají. Uvedené charakteristiky mohou posloužit jako určitý vzor, podle kterého by se zážitková akce mohla uspořádat. Vždy se však každá akce bude lišit dle svého hlavního zaměření, a proto se mohou objevit i další charakteristiky a uvedené znaky se u každého programu budou prosazovat ve větší či menší míře v závislosti na zaměření. Cíle těchto akcí by však měly být stejné. V každé zážitkové akci by mělo o něco jít, každému účastníkovi by měla něco dát, co si odnese dál do života a mnohdy jsou i prevencí před jevy, které dnešní společnost obtěžují (vandalismus, kriminalita mládeže), (Pelánek, 2008). Účastníci těchto akcí se setkávají s novými lidmi, se kterými se i po akci mohou dále stýkat a být v kontaktu, například prostřednictvím společné emailové adresy, kterou si založí, a mnozí zde mohou najít hluboká přátelství (Pelánek, 2008). Zároveň nám zážitkové akce umožňují aktivně trávit volný čas, což je pro mnohé inspirací pro jejich další volbu, jak naložit se svým volným časem.

Mezi obecné cíle dobře připravené zážitkové akce patří (Pelánek, 2008):

- účastník získá během akce nové kontakty, nové známé a podílí se na stmelování kolektivu
- během programu se rozvíjí sociální dovednosti (komunikace, spolupráce, vedení lidí, tolerance)
- během pohybových činností se rozvíjí fyzická kondice a obratnost
- při různých činnostech rozvíjíme i tvořivost, představivost a fantazii
- v důsledku pořádání akcí v přírodě se jedinec setkává s přírodou, má s ní kontakt, poznává ji a seznamuje se s krajinou
- přínosem je sebepoznání, vytržení ze stereotypu a zamyšlení se nad tím, jak mě vidí ostatní, jaké místo zaujímám ve společnosti
- získáme inspiraci a nové náměty pro život, které nás mohou motivovat ke změnám dosavadního životního stylu
- zároveň nás činnosti pobaví, zažijeme zábavu, volný čas strávíme příjemně a zůstanou nám pěkné vzpomínky

Tyto obecné cíle by se měly objevit v každé dobře připravené zážitkové akci, ale záleží ještě na bližším zaměření akce, neboť do konkrétní akce vstupují ještě další cíle (Pelánek, 2008).

Existuje spousta zážitkových akcí a organizací, které tyto akce pořádají. Výčet některých druhů zážitkových akcí je čerpán z publikace Pelánka (2008):

- **Jednorázové zážitkové akce pro dospělé**, kde se účastníci neznají a trvají od dvou do čtrnácti dnů. Těchto akcí se většinou účastní vysokoškolští studenti, kteří se navzájem neznají, a po skončení akce se skupina opět rozchází. Pořádají je například Prázdninová škola Lipnice, Instruktoři Brno.
- **Pracovní zážitkové akce pro dospělé**, které jsou podobné předchozím, ale jsou navíc spojeny s užitečnou a neplacenou prací (např. ochrana přírody). Tento typ organizuje například Hnutí Brontosaurus.
- **Pravidelné akce pro děti**, kde se děti pravidelně a dlouhodobě schází a dobře se navzájem znají. Akce pořádá například Pionýr, Zálesák, Duha a další. Důležitým znakem těchto akcí je, že organizace s dětským kolektivem pracují dlouhodobě, pořádají schůzky, stmelují kolektiv.
- **Adaptační kurzy, školní výlety**. Jsou to akce určené novým třídám, které se neznají, ale smysl mohou plnit i pro třídy, které se již znají (k prohloubení vzájemných vztahů). Délka těchto akcí je od dvou dnů do jednoho týdne a třída by se za tu dobu měla blíže poznat a rozvíjet mezi sebou dobré vztahy a komunikaci. Důležitým cílem těchto akcí je budování dobrých vztahů v kolektivu, poznání druhých, ale i sama sebe. Akce jsou většinou zařazeny na začátek školního roku a je důležité, aby na akci odjela celá třída, neboť jde o kolektiv třídy. Především organizace Hnutí GO! se na tyto akce zaměřuje. Pokud je akční učitel, charakter zážitkové akce může mít i školní výlet.

- **Soustředění.** Některá soustředění mají také znaky zážitkových akcí. Střídá se sportovní trénink se zážitkovým programem. Organizaci zajišťují většinou lidé, kteří jsou v kontaktu či spolupracují s některou již zmíněnou organizací.
- **Rozsáhlé jednorázové hry.** Jde o krátkodobé akce, které jsou určeny pro velký počet účastníků. Účastníci jsou rozděleni do skupin, kde se vzájemně znají, ale neznají se všichni. K těmto typům jsou řazeny například šifrovací městské hry, bojové hry s dřevěnými zbraněmi, různé dobrodružné hry. Akce pořádají některé organizace zaměřené na dospělé, ale i neorganizovaní jednotlivci.
- **Komerční firemní kurzy** jsou určeny pro posílení spolupráce a budování týmů. Tyto kurzy jsou určeny především firmám a jejich pracovníkům. Akce trvají od několika hodin do pár dnů. U nás je průkopníkem těchto akcí Česká cesta.

Jak je z přehledu vidět, se zážitkovou akcí se lidé mohou setkat v různých sférách i prostředích, a to v každém věku, od nejmladších až po dospělé. Dětem pomůžou v budování nového kolektivu, zažijí dobrodružství a naučí se nové dovednosti. Pro dospělé jsou tyto kurzy vhodné především k upevnění vztahů na pracovišti a tím i k možnému zlepšení komunikace mezi sebou.

Následující podkapitolu tvoří základní body zážitkových akcí, které slouží jako opěrné a od kterých se odvíjí celý program. Patří sem zabezpečení celé akce. Je zde vycházeno z publikace Pelánka (2008) a France a kol. (2007), v kterých je tato tematika velice dobře rozebrána.

3.3.1 Dnešní společnost a zážitkové akce

Jak již bylo zmíněno v kapitole pojednávající o volném čase, dnešní společnost se zcela liší oproti té dřívější. Celý svět se vývojem proměnil v každé oblasti a nejvíce snad v oblasti techniky, kde i dnes zaznamenáváme neustálé změny a novinky. Dnes lidé žijí úplně jinak oproti svým předkům, pracují jinak a mají lepší možnosti a nabízí se jim i mnoho podob, jak trávit svůj volný čas. Někomu však dělá problém vybrat vhodné činnosti a vhodnou náplň volného času. Dnešní společnost je ovlivněna neustálým

vývojem a stále více lidí se stává nezávislymi. Hodně lidí má spoustu známých, ale mnohem více jde o to, aby byly vytvořeny pevné vazby a lidé kolem sebe měli dobré přátele. Právě toho se dá docílit zážitkovými akcemi, které pevné vztahy, díky svým činnostem, pomáhají budovat. I z hlediska prostředí, kde se zážitkové akce pořádají, jsou pro dnešní společnost přínosné, neboť příroda už sama o sobě na člověka působí velice dobře. Činnosti plné pohybu jsou prospěšné proti sedavému životu a ostatní dobrodružné aktivity jedince vytrhnou z běžného života a stereotypu. Také pestrost zážitkových akcí působí na jedince tak, aby jeho osobnost nebyla rozvíjena pouze jednostranně, ale aby získal všestranný rozvoj a pohled na svět z různých úhlů.

Každý si však neuvědomuje přínos zážitkových akcí a ve společnosti budou stále velkou roli hrát finance. Ve volném čase dnešní společnosti se hodně projevuje jednostranné přijímání, ale už nefunguje zpětná vazba a nutná aktivita jedince, která je u zážitkových akcí jedním z důležitých znaků a od účastníka zážitkových akcí se aktivita očekává. V dnešní společnosti by zážitkové akce neměly chybět, neboť prostřednictvím jejich aktivit a činností lze pozměnit a vybudovat k lepšímu vztahy mezi lidmi. Tato podkapitola byla vypracována podle Pelánka (2008).

3.3.2 Instruktorský tým

Na plánování nejrozličnějších akcí má velký podíl instruktorský tým, který se stará o program a průběh celé zážitkové akce. Instruktor účastníkům kurzu slouží jako vzor a celou skupinu směřuje k cíli akce. Správný instruktor by měl mít zájem o účastníky, o jejich rozvoj, měl by mít radost z práce, kterou v rámci skupiny provádí, měl by uspokojit své potřeby i potřeby ostatních. Instruktor v rámci akce zastupuje několik rolí. Stává se organizátorem programu, funguje jako pedagog i účastník kurzu (Pelánek, 2008). I z toho důvodu jsou kladeny velké nároky na jeho dovednosti. Ne každý může zastávat roli instruktora. Správný instruktor by měl umět jednat s lidmi a předstoupit před kolektiv, mít organizační schopnosti a základní pedagogické dovednosti a také tvořivost, zájem o další sebevzdělávání a neupadat do stereotypu jsou další důležité vlastnosti. (Pelánek, 2008)

Důležitým prvkem zážitkové akce či kurzu je komunikace a mezilidské vztahy, které musí fungovat jak mezi účastníky navzájem, tak i mezi účastníky a instruktory.

Instruktor by měl být citlivý k druhým a umět se vcítit do jejich pocitů a nálad, měl by umět vystupovat jako autorita a zároveň ukázat, že je součástí týmu a dodržovat stejná pravidla jako účastníci (Pelánek, 2008). Pro chod skupiny není dobré, pokud instruktor má zvláštní výhody a úlevy, jež nevyplývají z jeho postavení a je zvýhodňován před ostatními účastníky (Pelánek, 2008).

Na akci či kurzu však nevystupuje pouze jeden instruktor, ale celý tým, který by měl pracovat jako každá jiná skupina. I zde však o způsobu vedení (diktátorské vedení, liberální vedení, týmové – kooperativní vedení, formální vedení – Pelánek, 2008) rozhoduje hlavní člen, který skupinu řídí sám nebo dává v různé míře prostor i ostatním členům se vyjádřit k věci. Pro celou akci je nejpříjemnější, když na vedení týmu se podílí celý instruktorský tým a hlavní člen dává prostor všem. Je důležité, aby velikost týmu byla optimální. V malém počtu má každý člen příliš úkolů a ve velkém počtu je obtížnější spolupráce (Pelánek, 2008).

Každý instruktorský tým by se měl scházet na pravidelných schůzkách, kde budou projednávány nápady a obsah programu akce.

3.3.3 Příprava akce

Každou zážitkovou akci je důležité naplánovat. Nejprve je třeba vytvořit instruktorský tým, který se postará o program akce či kurzu. V týmu jsou pak rozděleny role a úkoly, které každý plní a na schůzkách jsou společně projednávány. Po každé akci by měla následovat reflexe, kdy každý shrne splnění cílů a jak se celkově akce povedla či nepovedla. Pro pořádání akce je důležitá propagace, která zaujme a hned od začátku navnadí účastníky na něco zajímavého. S propagací souvisí i vhodný a výstižný název akce a její logo. To, jakým způsobem bude akce propagována, je v dnešní době možné mnoha způsoby. Lze využít klasických letáčků, ale i pomocí internetu lze zveřejnit informace o akci, kde se popřípadě mohou zájemci i přihlašovat. Pro organizátory je důležité, aby vybrali vhodnou lokalitu a zajistili vše potřebné k pořádání akce (od materiálního vybavení až po stravování, nocleh a zajištění zdravotního ošetření v případě zranění). Pokud je vše naplánováno a připraveno, postupuje se k dramaturgii a režii akce. (Pelánek, 2008)

3.3.4 Dramaturgie a režie akce

Dnes existuje velké množství literatury, kde se objevují nejrůznější hry. Pro splnění cíle programu je však důležité hry vhodně zařadit a vytvořit tak smysluplný program, který splňuje vytyčené požadavky, a proto se mluví o dramaturgii akce a následné režii, kdy program bude správně uveden (Pelánek, 2008). V každé literatuře se pohled na dramaturgii akce trochu liší, ale jejich záměr je stejný. Instruktorský tým by měl dbát na správné seřazení aktivit do určitých celků, uvést je a umožnit účastníkům rozbor, aby jejich osobnostní a sociální rozvoj dosahoval maximálního stupně (Franc a kol., 2007). Prostřednictvím dramaturgie se nabízí metody, jak vybírat a následně seřazovat program a dosáhnout tak maximálního účinku (Franc a kol., 2007). Metoda dramaturgie umožňuje s programem dále operovat a popřípadě ho pozměnit podle potřeb a cílů účastnické skupiny (Franc a kol., 2007). Zde je odkryta jedna z instruktorských schopností, a to že instruktor by měl umět v případě potřeby upravit program tak, aby všem co nejvíce vyhovoval a přinesl užitek (Franc a kol., 2007). V přípravách kurzu či akce si instruktorský tým stanovuje určité cíle, které by rád splnil. Nejvíce nám však jde o rozvoj osobnosti, a proto jsou cíle definovány volně a metoda dramaturgie s nimi umožňuje dále pracovat.

V prvním plánování by si instruktoři měli říct, proč akci pořádají, co bude její náplní a co by si z ní měli účastníci odnést. Dále by se měli zamyslet nad uspořádáním jednotlivých aktivit a vytyčit si základní cíle. Poté je třeba vše smysluplně propojit do celku, který vytvoří celou akci. (Pelánek, 2008)

Do zážitkového kurzu lze zařadit různé hry a aktivity. Hanuš a Chytilová (2009) ve své publikaci uvádí nejrůznější aktivity, které do programu lze zařadit, například pohybové aktivity (sporty v přírodě, turistiku, hry v přírodě), umělecké aktivity (výtvarné umění, fotografování, film, tanec, hudba), sociálně psychologické aktivity (komunikativní, sebepoznávací, sociální), společenské aktivity (moderní společenské hry, deskové hry), mediální aktivity (programová tvorba, hry) a jiné.

3.3.4.1 Cíle

Dalším krokem pro úspěšnou akci je vytvoření základních cílů, které musí akceptovat účastníci i samotní instruktoři a neměly by přesahovat jejich možnosti. Pro zážitkové akce jsou typické některé cíle, ale do kurzu by měly zapadnout další konkrétnější cíle, které odpovídají konkrétnímu kurzu a konkrétním účastníkům. Podle Radka Pelánka (2008) by cíle zážitkové akce měly směřovat k jednotlivým účastníkům, k celému kolektivu i k instruktorskému týmu, dále cíle orientované na přírodu a okolí a důležitý cíl, který si klade za úkol zajímavé a pestré prožití volného času. Pod jednotlivými okruhy cílů se skrývají specifitěji vyměřené cíle. Franc a kol. (2007) ve své publikaci uvádí, že kurz by měl svými cíli vytvořit prostor pro zážitky, zpětnou vazbu, experimentování, rozšiřování komfortní zóny, prozkoumání svých schopností a dovedností a další. Cíle souvisí i s cílovou skupinou, s kterou instruktorský tým bude pracovat. Každá cílová skupina se liší (věkem, zaměřením) a klade si jiné požadavky, je proto žádoucí vědět o účastnících co nejvíce informací, neboť se bude lépe připravovat celý program (Pelánek, 2008).

3.3.4.2 Téma

Téma kurzu prozrazuje náplň programu a slouží jako bod, od kterého se odvíjí aktivity akce. Propojení her a aktivit vytvoří téma konkrétní či méně konkrétní až abstraktní (Pelánek, 2008). Pracovat lze i s příběhem, který vytvoří hlavní téma, a podle něj pak budou voleny i vhodné hry, ale vždy platí, že téma musí být aktuální a zaujmout účastníky (Pelánek, 2008). Do hlavního tématu lze vložit i několik podtémat, která mohou probíhat například v rámci jednoho dne (Pelánek, 2008). Kurz i názvy jednotlivých aktivit, které do programu motivují, by měly zaujmout účastníky. Vycházet lze i z filmů, knih, legend, které jsou svým obsahem zajímavé a účastníky podnítlí (Hanuš, Chytilová, 2009).

3.3.4.3 Fáze akce

V této podkapitole jsou vyjmenovány fáze akce, které Radek Pelánek uvádí ve své publikaci Příručka instruktora zážitkových akcí (2008). Tyto fáze zároveň shrnují celé vytváření a realizování programu.

- **„Před akcí“** je hlavním bodem příprava akce, kterou zajišťuje instruktorský tým, a následná propagace budoucím účastníkům. V této fázi dochází ke komunikaci se zájemci o akci.
- **„Začátek akce“**. Zde je důležitý první dojem (Pelánek, 2008). V prvních dnech se účastníci navzájem seznamují, a to hlavně pokud se vůbec neznají a vidí se poprvé. Podle toho jsou vybrány aktivity a hry, které pomohou v odbourávání bariér a pomohou v seznamování. V této fázi ještě nejde tolik o splnění cílů, ale spíše o seznámení, neboť nám pomůže vytvořit podmínky pro plnění cílů v další fázi.
- **„Jádrem akce“** autor publikace, Pelánek (2008), označuje realizování složitějších her a zvyšuje se intenzita činností. Po intenzivní práci by měli instruktoři program odlehčit, aby si mohli účastníci odpočinout a vstřebat dojmy z aktivit.
- V závěru kurzu účastníky čeká **„Vrchol akce“**, kdy by instruktoři měli myslet na gradaci programu. V této fázi jde o to, aby se celé téma kurzu uzavřelo a pro účastníky tak vznikl nezapomenutelný zážitek.
- O úplném závěru však mluvíme až ve fázi **„Závěr akce“**, kdy se zpětně ohlížíme za celý kurzem. Můžeme použít fotografie z aktivit, předčítání z kroniky, procházky (Pelánek, 2008). Do závěrečné fáze však nezapočítáváme balení a úklid, to by mělo následovat samostatně až po uzavření akce.
- Poslední fází je **„Po akci“**. Tato fáze slouží zároveň ke zpětné vazbě. Instruktoři mohou zasílat dopisy účastníkům, v kterých shrnou ještě jednou celou zážitkovou akci a doplnit ho mohou různými materiály a fotkami, ale i přáním o zpětnou vazbu, ve které se účastníci individuálně vyjádří k celému programu (Pelánek, 2008). Velice to pomůže instruktorům ke zhodnocení a k dalšímu plánování zážitkových akcí.

3.3.4.4 Scénář

Výsledkem dramaturgických příprav je scénář (Pelánek, 2008). Prostřednictvím scénáře jsou dostupné informace o veškerých hrách a aktivitách na akci. Scénář je tedy detailním plánem kurzu, ale v průběhu v něm může docházet ke změnám (Franc a kol., 2007), jelikož na zážitkovém kurzu se změny očekávají a je nutné program přímo přizpůsobovat účastníkům kurzu a aktuálním podmínkám (Pelánek, 2008). Při plánování scénáře je důležité dbát na rozložení aktivit a program poskládat tak, aby zatížení bylo rovnoměrné (Franc a kol., 2007).

3.3.5 Hra

Pro děti je odmalička přirozené, že si hrají. Prostřednictvím her je dětem umožněna zábava, ale také komunikace a seznamování se světem a v neposlední řadě se dítě jejím prostřednictvím učí novým věcem. Hra vynáší z reálného světa do říše dobrodružství, kde člověk zažívá radost a veselí. Jedinci je dokonce umožněno, aby si v některých typech her vyzkoušel některé modelové životní situace, role a typy chování, postoje, což mu později v reálném světě umožní lépe reagovat na dané situace (Franc a kol., 2007). Nejen děti si hrají, ale i pro ty starší a pro seniory jsou hry důležité, neboť díky nim mohou i nadále navazovat sociální kontakty či překonávat svá omezení. Nejprve jako ti nejmenší si hrajeme nevědomky s různými hračkami a později s rostoucím věkem pro nás bude hra cílenější a zároveň bude sloužit k osvojování nových dovedností (pohybové, sociální).

Při definici hry se setkáváme s různými pojmy, které hru charakterizují. Jak říká Mazal (2000), pod hrou si lze představit aktivitu, prožitek, zábavu, učení, radostnou záležitost, volnost, příjemné trávení volného času. Hra v životě člověk zaujímá významné místo a provází nás celým životem. Hra je činnost, která zaměstnává příjemným způsobem tělo i ducha, jak říkal již ve 2. století př. n. l. Galenos (Mazal, 2000). Pojmem „Hra“ se zabývá několik autorů, a proto jsou nabízeny různé teorie několika autorů, například: Sutton-Smith, Svoboda, Rýdl a další. Existují nejrůznější hry, které se od sebe liší svým průběhem a tím, jak jedince motivují, proto záleží na výběru her a důležité je dbát na to, aby vybrané hry vždy co nejlépe zapadly do

programu a pomáhaly splňovat vytyčené cíle (Franc a kol., 2007). Mazal (2000) uvádí, že výsledkem her je prožitek a uspokojení, což má návaznost do dalších prováděných činností, a zahrnuje v sobě výchovný charakter, formuje osobnost, působí na city a emoce, sociální integritu, motoriku a pomáhá i k získávání vědomostí. Emoce, procesy a interakce, které člověka hrou provází, mají přesah do reality a často trvalý účinek (Franc a kol., 2007).

I hra plní několik funkcí, Franc a kol. (2007) uvádí tyto: vytržení ze známého prostředí, rozšiřování osobních hranic, zkoumání sociálních interakcí a her, rozvoj dovedností – sociální, fyzické, intelektuální a další. S tím souvisí i různé typy her, například hry venkovní (outdoorové), hry do místnosti, pohybové hry a specifitěji vymezené hry, například týmové hry, inscenační hry, psychologické hry, iniciativní hry a další (Franc a kol., 2007). Různé hry lze spojit i do tematického celku, které na sebe navazují, a to především etapové hry, které oceňoval i Jaroslav Foglar (Chour, 2000). Pro mnohé je známý pouze jako autor dobrodružné literatury, ale Jaroslav Foglar byl také velice činný v oblasti dětských táborů a právě pro své svěřence připravoval etapové hry, do kterých vkládal dobrodružné prvky a byl přesvědčen, že tyto motivy mají pro výchovu dětí nemalý význam a celkově etapovým hrám připisoval velkou důležitost (Chour, 2000). Možná i proto se objevuje nové pojetí ve výchově a zahrnuje také prožitek.

Etapové hry lze charakterizovat jako dlouhodobé hry, hry na pokračování, jejichž hlavním znakem je, že jsou jednotlivé hry vzájemně propojeny a navazují na sebe. Pro etapové hry je důležitá všestrannost, týmová spolupráce, komunikace, sebepoznání, etické a morální kodexy, zvyšování fyzické kondice, získávání nových dovedností a v neposlední řadě nesmí chybět zábava, podnět pro fantazii, dobrodružství a motivace (Chour, 2000). V průběhu těchto her využíváme různých kostýmů, převleků a rekvizit. Etapové hry se liší svým trváním. Některé etapové hry fungují přes celý rok, například v rámci školy, zájmového kroužku, a některé se realizují pouze na daném pobytu, například na táboře. (Chour, 2000)

4 ORGANIZACE

V dnešní době se člověk setkává s nejrůznějšími organizacemi, které pořádají různé zážitkové akce pro všechny věkové kategorie. Prostřednictvím těchto organizací lze zajistit zážitkovou akci pro děti i dospělé, na které budou doprovázet školení instruktoři, čímž je zajištěna větší úspěšnost celé akce. Pro inspiraci je uvedeno několik nejznámějších organizací.

4.1 PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE

Prázdninová škola Lipnice je nezisková organizace, která byla založena roku 1977 pod Socialistickým svazem mládeže. Výběr této organizace nebyl svobodnou volbou, ale pohnutkou tehdejšího režimu a politické situace. Dlouhou dobu se usilovalo o založení vzdělávacího střediska, které by bylo zaměřené na výchovu v přírodě. V roce 1977 v Socialistickém svazu mládeže existovala skupina, nazývaná „Instruktoři pro pobyt v přírodě“. Později bylo toto sdružení na základě jejich názorů komunistickou stranou rozpuštěno. Členové sdružení však zůstali aktivní a v rámci Socialistického svazu mládeže uspořádali konferenci s názvem „Vzdělávání a pobyt v přírodě“ a tyto snahy dále vyústily v založení Prázdninové školy Lipnice. Vedoucím organizace se tehdy stal psycholog Allan Gintel. Do roku 1989 Prázdninová škola Lipnice uspořádala 96 kurzů, zúčastnilo se jich přes 3000 účastníků. V letech, kdy vznikala a kdy začínala fungovat, se objevovaly vlivy tehdejší politiky a jejích ideálů (přechod od individualismu ke spolupráci a komunikaci). Prázdninová škola Lipnice začínala od sportovního přístupu a později se přidávaly prvky turistiky, trampingu a psychologické hry.

Prázdninová škola Lipnice se liší od organizace Outward Bound tím, že svou aktivitu staví na řeckém ideálu kalokagathia (kalos-krásný, agathos-dobry, ideál krásy tělesné i duševní). V Řecku se tím zdůrazňoval výchovný proces, který zahrnoval harmonický rozvoj vnitřního i vnějšího. Po revoluci se Prázdninová škola Lipnice v roce 1990 osamostatnila a v roce 1991 se stala přidruženým členem Outward Boundu. Organizace měly k sobě blízko pro jejich podobné pedagogické myšlení. V roce 1992 byla založena Česká cesta, která je součástí Outward Bound Czech Republic, jež se

zaměřuje především na rozvoj pracovních týmů. Od listopadu 1993 je Štúdio zážitku označováno jako Outward Bound Slovakia. Zaměřením Prázdninové školy Lipnice je zážitkové vzdělávání, osobní rozvoj a pobyt v přírodě. Z toho vyplývá, že rozvoj aktivního vztahu k životu, zodpovědnosti a osobnímu růstu a hlubší vztahy k lidem jsou hlavními cíli kurzů.

Existují různé typy kurzů, které se liší svým trváním, obsahem a cílovou skupinou (mladí, dospělí, rodiče s dětmi, určitá věková kategorie, ...). Program je vždy přizpůsoben účastníkům kurzu. Pro Prázdninovou školu Lipnice je typické, že kurz představuje divadlo, které je pro účastníky předem připravené, ale podle aktuálně vytvořených podmínek na kurzu se může měnit jeho scénář. Na kurzu je velká pestrost činností, které jsou zaměřeny emočně, sociálně, fyzicky, kreativně. Tělesné aktivity jsou dále doplněny takovými činnostmi, které rozvíjí i další oblasti osobnosti, a to například kreativitu nebo sociální dovednosti. V dnešní době je hojně využívaná metoda dramaturgie kurzu, která si neklade přesné plnění aktivit, ale nabízí způsoby, jak je vhodně zařadit. V těchto kurzech si člověk projde různými oblastmi, které pozitivně rozvíjí osobnost, nesetká se jen s tělesnými aktivitami, ale s programem všestranně zaměřeným. Na kurzech hraje velkou roli i přístup instruktorů, záleží na tom, jak se k účastníkům budou chovat, jak budou činnosti nabízet a jak budou reagovat na potřeby zúčastněných. Všechny kurzy by měly dbát na výchovný a vzdělávací aspekt, který je však spojený s rekreací. Pokud se organizátor kurzu bude řídit následujícím přístupem, kurz by pro zúčastněné měl být bránou do sebe sama, člověk by měl poznat sám sebe a svoje místo ve společnosti, ale měl by proniknout i do mezilidských vztahů a pochopit jejich podstatu a důležitost. Zároveň se otevírá fantazie pro kreativní a netradiční řešení daných úkolů.

Kurzy jsou pořádány i v mezinárodním měřítku. První mezinárodní kurz s názvem Interprojekt proběhl v roce 1988. Do roku 1993 tyto kurzy probíhaly pravidelně a v roce 1997 vznikl další kurz tohoto typu s názvem Intertouch.

Informace o organizaci Prázdninová škola Lipnice jsou získány z příručky Franc a kol. (2007).

4.2 STAN

STAN – Special Team for Adventure in Nature je nezisková organizace, která je tvořena několika pracovníky, instruktory, programovými specialisty a jinými členy. STAN se řadí k největším organizacím, které pracují s dětmi. Realizují školní akce a různé outdoorové programy. Typ outdoorového programu je zaměřen cílové skupině. STAN se zaměřuje na tyto skupiny:

- a) školy české i zahraniční
- b) firemní klientela
- c) neziskové organizace, dětské domovy, DDM, kluby, oddíly
- d) skupiny rodičů s dětmi, skupiny turistů, outdooroví nadšenci
- e) děti a mládež, táborníci, mladí milovníci dobrodružství

Organizace STAN se také zaměřuje na pořádání adaptačních kurzů, které rozdělují do šesti kategorií. Pro poznávání kolektivu jsou určeny kurzy POHODA, POHODA plus a PANDORA. Nabízí se možnost i skupinám nebo kolektivům, kteří se již znají, ale své vztahy chtějí více prohloubit a zlepšit. Pro ně jsou určeny teambuildingové adaptační kurzy TÝM a TÝM plus. Šestým a nejnovějším typem, který STAN zájemcům nabízí, je Přežití-C15.

Kurzy je možné rezervovat přímo na internetu a zájemci si mohou vybrat ze tří středisek. Prvním je rekreační středisko Březová, druhé rekreační středisko se nachází v Jeseníkách (Relaxa) a třetí rekreační středisko se nazývá Orientka.

Zájemci si dále na webových stránkách organizace STAN mohou najít také informace o průběhu kurzů a další pokyny k jednotlivým kurzům. Informace o organizaci STAN jsou získány z internetových stránek, jejichž adresa je uvedena v kapitole internetových zdrojů.

4.3 PROJECT ADVENTURE

Project Adventure je mezinárodní nezisková organizace, která vznikla v USA v roce 1971. Organizace se především zaměřuje na zlepšování a poskytování prostředků potřebných pro realizaci efektivních programů ve školách a jiných výchovně-vzdělávacích zařízeních (Hanuš, Chytilová, 2009). Metodika organizace vychází

z metodiky Outward Boundu. Project Adventure vytváří řadu programů, které nabízí školám a ukazuje jim tak několik možností, jak spojit dobrodružství se vzděláváním a výchovou. Mezi jejich modely patří také školení pedagogických pracovníků, v kterém jde o to, aby se pedagogičtí pracovníci naučili využívat dobrodružství jako prvek tělesné výchovy.

Program s názvem „Dobrodružství ve třídě“ má pomoci ve třídě a celé škole vytvořit prostředí, kde je důvěra, zábava a respekt. Díky programu se sám student či žák zapojuje do vlastního učení. Project Adventure nabízí množství různých programů pro děti, mládež i jejich rodič, jejichž cílem je podpořit osobnostní růst dítěte a rozvinout potřebné dovednosti (komunikační, spolupráce, schopnost řešení úkolů, osobní a skupinová odpovědnost).

Informace týkající se organizace Project Adventure jsou použity z publikace Hanuš, Chytilová (2009).

4.4 OUTWARD BOUND

Spoluzakladatelem a vůdčí osobností organizace Outward Bound byl Kurt Hahn. Kurt Hahn byl pedagogem a stal se inspirativním reformátorem v oblasti výchovy díky jeho originálnímu pojetí prožitku. Za svého života založil a vedl několik organizací a škol („Kurzschule“, „Atlantic College“, soukromé střední školy, ...). Cíle výchovy podle Hahna nejsou ve shromažďování poznatků, ale nýbrž v získávání prožitků, které lidem umožní najít cesty k dosud skrytým schopnostem. V souvislosti s prožitkem Hahn popsal úpadkové jevy, se kterými se společnost setkává (pokles tělesné zdatnosti, pasivní způsob zábavy, úpadek iniciativního jednání, pokles aktivity, ...), a na jejich základě sestavil tři stupně prožitkové terapie, jejichž cílem je zbavit společnost těchto úpadkových jevů. Později organizace Outward Bound sama formulovala deset principů výchovy, které se odehrávají na základě osobního zážitku.

Deset principů:

1. Prvořadost sebepoznání
2. Rozvoj představivosti
3. Zodpovědnost za učení
4. Důvěrnost a zájem

- 5. Úspěch a neúspěch**
- 6. Spolupráce a soutěžení**
- 7. Rozmanitost a různorodost**
- 8. Přírodní prostředí**
- 9. Služba a účast**
- 10. Osamělost a reflexe**

Organizace Outward Bound má svou metodiku na uvádění aktivit a svá pojmenovaná pravidla a principy.

Informace o zmíněné organizaci Outward Bound jsou získány z publikace Hanuš, Chytilová, (2009).

5 VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ

5.1 VÝVOJ JEDINCE

Samotný pojem vývoj je používán v nejrůznějších situacích, v bakalářské práci je tento pojem rozebírán z psychologického hlediska a jde tedy o vývoj člověka, vývoj jeho vlastností a vůbec celé osobnosti. Ve vývoji se jedinec shledává s různými změnami, jak tělesnými, tak i duševními. Z jedince se stává osobnost a postupně se začleňuje do života a dění kolem sebe a s dalšími získanými vlastnostmi se stává jedincem samostatnějším (Říčan, 2006). Vývoj je určen řadou zákonitých změn, které nastávají v určitém pořadí a takové pořadí je u každého člověka stejné a neměnné (Říčan, 2006). Každý člověk projde všemi vývojovými obdobími, v každém období něco nového získá, ale to staré si rovněž uchovává. Do vývoje můžou vstoupit negativní zásahy (například narušení citového vývoje u malého dítěte), které ho navedou jiným a nežádoucím směrem, což je pro jedince špatné a bude ho to ovlivňovat i nadále (Říčan, 2006). Zásahy do různých oblastí vývoje (tělesný, duševní) nás také odlišují od druhých lidí, a proto shledáváme u lidí různé způsoby vývoje (Říčan, 2006).

O vývoji můžeme říci, že má stádium vzestupné a sestupné (Říčan, 2006). Když se narodíme, učíme se vnímat, naše orgány zrají, vyvíjíme se duševně, rosteme, poté přijde období takzvané vývojové plató, kdy jsme na vrcholu, a následuje sestupné vývojové stádium, kdy naše tělo slábne, orgány již nejsou tak výkonné, stárneme na duši a ztrácíme celkovou kondici (Říčan, 2006). Vzestupné i sestupné stádium je nevratné, jedinec se nemůže navrátit do období, kterým již prošel (Říčan, 2006). Výjimkou jsou vážné úrazy, kdy jedinec se vlivem poranění vrátí duševně na nižší vývojové stupně. S vývojem se člověk diferencuje od ostatních lidí a dochází také k integraci, což se opět týká všech oblastí jedince (vytvoření si řádu v životě, sladit svá přání, možnost chůze), (Říčan, 2006).

Vývoj jedince je ovlivněn mnoha okolnostmi, patří sem i vliv dědičnosti a prostředí, kde jedinec vyrůstá, a podstatnou složkou je také socializace, při níž probíhá osvojování základních pravidel dané společnosti, začleňování se mezi ostatní lidi, osvojování si jazyka, příprava na role v životě a mnoho dalšího (Říčan, 2006). Vývoj organismu se

odehrává klidně, ale setkat se lze i s bouřlivým vývojem, a to především v období puberty.

5.1.1 Vývoj v mladším školním věku – 6 až 11 let

V mladším školním věku se dítě pojí především se vstupem do školy. Dítě musí plnit povinnou školní docházku a tím je rozložen jeho čas na školní práci a povinnosti a ostatní volnou zájmovou činnost nebo hru (Langmeier, 2002). S tím jsou spojeny i vyšší nároky na kázeň a dítě si musí uvědomit, že nemůže uspokojovat všechny své potřeby, které zrovna cítí, ale v některých situacích musí jít stranou a dítě musí plnit své povinnosti (Říčan, 2006). Ve škole se urychluje rozvoj dítěte a zároveň začne zapadat mezi své vrstevníky. Pro další vývoj je důležité začlenit se do skupiny dětí, kde si společně hrají a projevují se sociální vztahy a z hlediska sebehodnocení dítěte je nutné mu poskytovat povzbuzení a pomoc (Langmeier, 2002).

Období mladšího školního věku je poměrně klidné a šťastné (Říčan, 2006). Začíná se měnit myšlení, kdy dítě přechází od antropomorfického a magického myšlení ke střízlivému realismu (Langmeier, 2002), a proto v této době se k pohádkám přidávají i příběhy, které děti obohacují o nové informace a vhodně je poučují. Poučení lze získat i z vhodných pořadů v televizi či při společných výletech. Zprvu je jedinec závislý na dospělém člověku (autoritě), který mu poskytuje informace, ale později je již kritičtější a dovede si sám zhodnotit poznatky a ověřit si je zkoumáním a přemýšlením (Langmeier, 2002). V celém období je dítě aktivním příjemcem informací, zajímá se o ně a zkoumá souvislosti. Stále ještě převládá zájem o konkrétní pojmy, abstraktní pojmy musí být předávány v konkrétní podobě, neboť jim ještě dítě zprvu příliš nerozumí (Langmeier, 2002).

5.1.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj poznamená více chlapce, kteří vyrostou a přiberou na hmotnosti daleko více než dívky (Říčan, 2006). V mladším školním věku se mění dětský chrup za stálý, dochází ke změnám v obličeji, rysy se více podobají dospělým a v 11 letech jsou děti opět individuálnější než děti ve věku 6 let (Říčan, 2006). V této době převažuje

zájem o spontánní pohyb a děti rádi se svými vrstevníky „dovádí“. Děti dosahují již dobré úrovně v dovednostech (jízda na kole, skoky,...) a stoupají výkony vlivem dobře zvládnutých pohybů pomocí velkých svalových skupin, s čímž souvisí i růst síly a zdokonalení hrubé motoriky (Říčan, 2006). S pohybem malých svalů je to ještě obtížné, neboť se teprve dotváří souhra zraku s jemnými pohyby (Říčan, 2006).

5.1.1.2 Kognitivní vývoj

V období mladšího školního věku se začíná projevovat větší autonomie. Děti jsou méně závislé na rodičích a více se osamostatňují (Langmeier, 2002). Právě i tím, že dítě více necháme zkoumat si okolí samo a dáme mu prostor pro samostatné poznávání věcí, podporujeme jeho vývoj myšlení (Langmeier, 2002). I díky školní práci se vývoj myšlení zrychluje a stává se hlubším. Dítě je schopno konkrétních operací a logického třídění (Langmeier, 2002). Zdokonaluje se řeč a dítě si vytváří relativně obsáhlou slovní zásobu. Aktivně využívá kolem pěti tisíc slov (Říčan, 2006). Na začátku období se jedinec učí číst, později se stává velkým čtenářem knih, což je velice přínosné pro další vývoj (Říčan, 2006).

5.1.1.3 Sociální vývoj

Prvním činitelem v sociálním vývoji je především rodina. S nástupem dítěte do školy začíná ještě mnohem výraznější začleňování do lidské společnosti. Dítě se setkává s novými lidmi (učitelé, spolužáci) a i od nich si osvojuje určité typy chování a získává nové informace o společnosti, ve které žije (Langmeier, 2002). Už v mladším věku je dítě schopno své jednání a chování kontrolovat a podřídít ho pravidlům dané společnosti a nemusí nad ním neustále stát osoba, která mu je autoritou. Hodnoty abstraktní (například spravedlnost, poctivost) si však dítě osvojuje až v následujícím období (Langmeier, 2002).

V předškolním věku byla hra hlavním měřítkem začleňování jedince mezi ostatní, nyní k tomu přistupuje i drobná práce (Langmeier, 2002). Jak již bylo zmíněno, dítě v mladším školním věku musí být schopno rozdělit si čas na práci, při které musí být soustředěné, a pak zbývající čas využít k hraní a svým vlastním zájmům (Říčan, 2006). Nesmíme však děti přetěžovat (týká se to školní práce i pomoci doma) a nechat jim

dostatek volného času pro hry a zábavu (Langmeier, 2002). S rostoucím věkem vzrůstá nárok na čas při práci a mění se i způsob her. Děti jsou schopny se řídit složitějšími pravidly při hře a hrát soutěživé formy her (Langmeier, 2002).

5.1.1.4 Volný čas

Školní vyučování dítěti zabere převážnou část dne, ale i přesto zbývá čas na volné aktivity a mladší děti tento čas vyplní především různými formami her. Ve školním věku si děti hrají tak, že napodobují skutečnost (Říčan, 2006). Chlapci se zajímají o techniku a různé stavebnice a dívky si hrají s panenkami, ale hra je již v tomto věku promyšlenější (Říčan, 2006). Velkou oblibu sklízí také hra se zvířaty a stolní hry (Říčan, 2006). Vyvíjejí se také skupinové hry, postupují od jednodušších honiček ke složitějším skupinovým hrám (u chlapců například bitvy) a od těchto her děti velice snadno přechází ke sportovní činnosti (Říčan, 2006). Zprvu začínají závoděním v běhu k metě a s různými hrátkami s míčem. Počíná se projevovat zájem o soupeřivé sporty, kde je zároveň i spoluhráč (fotbal, hokej), což má pro dítě velký přínos v tom, že se učí spolupracovat, učí se hrát férově a upevňují se morálně volní vlastnosti (Říčan, 2006). Některé děti v tomto věku již začínají se sportovní činností na závodní úrovni. Rodiče by si však měli dát pozor na předčasnou specializaci u dítěte a měli by se vyvarovat omezení pouze na jednu sportovní činnost. Dítěti by měly být dopřány různé pohybové aktivity, neboť podněcují jeho vývoj všestranně (Říčan, 2006).

5.1.2 Vývoj v období dospívání – 11 – 12 let až 20 – 22 let

Podle Langmeiera (2002) na období dospívání lze pohlížet z několika hledisek, podle kterých hodnotíme výrazné změny:

- **Z biologického hlediska** je období dospívání ohraničeno především prvními známkami pohlavního zrání a dovršením optimální reprodukční schopnosti a dokončením tělesného růstu.
- **Z hlediska psychologického** se jedinci ohlašují silné pudové (sexuální) tendence a on se snaží hledat způsoby jejich kontroly a uspokojení. Typický je také výrazný vývoj myšlení.

- **Z hlediska sociálního** mluvíme o období dospívání jako o předělu mezi dětstvím a dospělostí. Jedinec má tedy možnost plně rozvinout své schopnosti a připravit se na život v dospělosti.

Období dospívání zahrnuje starší školní věk a adolescenci. Během adolescence se jedinec připravuje na budoucí povolání v rámci střední školy či učebního oboru, někteří se již začleňují do pracovního procesu (Langmeier, 2002). Období dospívání má u každého jistou variabilitu. U někoho se projevují známky dospívání v brzkém věku a u někoho až později, někteří jedinci jsou pouze tělesně vyspělí, ale duševně jsou na úrovni dítěte, někteří jedinci jsou na vysokém stupni myšlení, ale jejich tělesná stránka je dosud bez známek dospívání (Langmeier, 2002). Celé období je dosti složité, a proto je rozdělováno na období pubescence, kde je zahrnuta prepuberta a puberta, a adolescence (Langmeier, 2002).

V období prepuberty se začíná zrychlovat tělesný růst, objevují se sekundární pohlavní znaky, u dívek začíná růst prsních žláz a objevuje se první menstruace (Langmeier, 2002). Ve fázi adolescence se dosahuje optimální reprodukční zralosti. Děti v období adolescence označujeme jako mladiství nebo dorost (Langmeier, 2002).

S obdobím dospívání souvisí pojem sekulární akcelerace (Langmeier, 2002). Mluví se o zrychlení ve vývoji, který je v posledních letech stále více urychlený (Langmeier, 2002). Nástup dospívání je v dnešní době stále rychlejší, urychlil se i tělesný růst, což zasahuje také do dospělosti, v které jedinci dosahují větší výšky (Langmeier, 2002). Děti rychleji dospívají, ale jejich sociální zralost ještě nedosahuje takové kvality, proto může ve vývoji docházet k disharmonii (Langmeier, 2002). Mezi příčiny sekulární akcelerace mohou patřit zlepšené hygienické podmínky oproti předchozím letům, výživa a jiné vlivy dnešní moderní společnosti (Langmeier, 2002).

5.1.2.1 Tělesný vývoj

A. PUBESCENCE

Chlapci v období pubescence vyrostou do svých patnácti let až o 26 cm, dívky až o 18 cm, proto je v tomto období mluveno o růstovém spurtu, což znamená, že růst se dočasně velice zrychlí (Říčan, 2006). Spurt u dívek vrcholí mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, u chlapců mezi třináctým a čtrnáctým rokem. Vzrůst u chlapců je

natolik prudký, že vede k trvalému rozdílu mezi výškou muže a ženy (Říčan, 2006). Po patnáctém roce není růst tak prudký a jedinec roste již zvolna. I zde se však mohou vyskytovat individuální změny. S tělesným růstem se mění i tělesné proporce (Říčan, 2006). Stavba těla se již liší a blíží se dospělému jedinci. Začínají se rozšiřovat ramena a boky a přibývá podkožní tuk, který u chlapců později mizí, ale u dívek zůstává (Říčan, 2006). Setkáváme se s disproporcemi, kdy rychleji rostou nohy a ruce než celé končetiny dohromady, a proto mluvíme o jedinci, že je „samá ruka samá noha“ (Říčan, 2006).

U chlapců dochází k mutaci (změna hlasu), u dívek počínají růst ňadra a u obou pohlaví se zvětšují pohlavní orgány a vyvíjí se typické ochlupení (Říčan, 2006). V této souvislosti dozrávají také vnitřní pohlavní orgány, u dívek vaječníky a u chlapců varlata, a je zvýšena produkce hormonů, ženský estrogen a mužský testosteron, díky nimž jsou vaječníky schopné produkovat zralá vajíčka a varlata zralé spermie (Říčan, 2006). Signálem pohlavního zrání je u dívek první menstruace, u chlapců noční poluce (Říčan, 2006).

Mezi chlapci může docházet k brzkému zrání a jedinci se stávají v kolektivu oblíbenými, jsou vzrostlejší a svalnatější, ale i k opožděnému zrání, což chlapce znevýhodňuje, neboť jsou v kolektivu spíše přehlíženi kvůli nenápadnosti jejich vzrůstu a můžou trpět i pocity méněcennosti. U dívek s opožděným zráním nejsou viděny zvláštní nevýhody. U dívek s předčasným zráním může docházet i ke špatnému prospěchu ve škole, neboť budou zaujaty jinými záležitostmi. Díky jejich zrychlenému zrání se stávají atraktivními a mají dříve schůzky s jedinci opačného pohlaví. Dochází však také k rozporu mezi tělesnou vyspělostí a duševní vyspělostí. Podle Říčana (2006).

B. ADOLESCENCE

U adolescenta se ještě setkáváme s výraznějším růstem, ale u dívek je růst již nepatrný (Říčan, 2006). Dochází však ke změně růstu trupu a jedinec už není „samá ruka samá noha“. V období adolescence dostává postava konečnou dospělou podobu (Říčan, 2006). Mohutnost svalstva u chlapců jim dává typický ráz mužnosti a naopak dívky získávají výraznou ženskou postavu rozšířením boků a růstem ňader (Říčan, 2006). Také změny pleti (akné) provází období adolescence. U jedinců se objevují

starosti s tím, zda nejsou malého vzrůstu (hlavně chlapci) či příliš vysoké postavy (zejména u dívek), v této době chlapci i děvčata zaměřují velkou pozornost na svou postavu a snaží se jí zlepšovat cvičením (Říčan, 2006).

5.1.2.2 Vývoj inteligence

A. PUBESCENCE

V patnácti letech jsou jedinci schopni myslet vědecky a dále také uvažují o skutečnosti, ale i o svých úsudcích (Říčan, 2006). V těchto letech se již setkáváme s formálními logickými operacemi, což znamená, že jedinec je schopen myslet nezávisle na obsahu a umožňuje mu to myslet o neskutečných věcech, o neexistujícím (Langmeier, 2002). Jedinci zkoumají to, co je vyhlášováno jako ideál a porovnávají, zda se tak děje i v reálném životě, s čímž souvisí nástup kritického uvažování o smyslu hodnot a mění pohled jedince na svět, který si začíná sám dělat názory o záležitostech, které mu byly vštěpovány (Říčan, 2006). Vývoj intelektu umožňuje pronikat hlouběji k pojmu. Jedinci si všímají různorodosti lidí, zkoumají jejich povahové rysy, kterými se od sebe liší a jak ovlivňují jejich chování (Říčan, 2006).

B. ADOLESCENCE

Adolescent oproti pubescentovi myslí už rychleji a zkušeněji a abstraktní myšlení je již natolik rozvinuté, že není potřeba přílišná konkrétnost při výuce (Říčan, 2006). S tím však klesá živost vnímání a představování, které bylo v dětství nejbohatší (Říčan, 2006). Další vývoj intelektu závisí na výběru budoucího povolání. Při složitějším povolání, kde jsou kladeny nároky na neustálé další vzdělávání, je vidět vyvíjející se intelekt i nadále a nelze mluvit o postupném poklesu (Říčan, 2006).

5.1.2.3 Emoční projevy

V období dospívání registrujeme dosti rozkolísané citové prožívání. Jedinci rychle střídají své nálady, v jednu chvíli jsou rozladění a náhle se obrátí v bujaré veselí (Langmeier, 2002). Celé období je dosti bouřlivé a sám ani jedinec mnohdy nechápe a nerozumí svým projevům a hledá útočiště mezi svými vrstevníky (Langmeier, 2002). U dospívajících panuje neklid, podráždění, rozladění, což může vést i k poruchám

soustředěnosti, únavě a poruchám spánku (Říčan, 2006). Jedinci se nedokážou ovládat a nechávají se unést citem, který v danou chvíli převládá.

5.1.2.4 Sociální vývoj

V období dospívání je důležité, aby se jedinec osamostatňoval od rodiny, nebyl na ní příliš závislý a aby začal navazovat kontakty se svými vrstevníky stejného i opačného pohlaví a hledal sebe a své místo ve společnosti (Langmeier, 2002). Jedinec získává nové role, začleňuje se do společnosti a hledá v ní smysl svého působení. Mnozí mají ve své rodině vybudované útočiště, kde mají jistotu ochrany a pochopení, a proto je nesnadné se z tohoto kruhu osamostatnit (Langmeier, 2002). Vystává zde problém přílišné závislosti na rodičích některých dětí, a to může mít následky i do dospělosti. Podle odpoutání dítěte od rodiny jsou navazovány různě intenzivní vztahy k vrstevníkům (Langmeier, 2002). Dítě se nejprve kamarádí s jedinci stejného pohlaví a postupně přechází i k opačnému pohlaví a později k zamilovanosti (Říčan, 2006). S tím vším souvisí i hledání vlastní role ve společnosti.

V období dospívání dětem přichází na mysl různé myšlenky, které je dříve nenapadaly. Hledají smysl života a hledají i odpověď na otázku, jaký úkol mají ve společnosti, ve které vyrůstají, jak se na ně ostatní lidé dívají, co si o nich myslí (Langmeier, 2002). Ve fázi adolescence už jedinci řeší i otázky sexuální a výběr budoucího povolání. Nastávají i určitá úskalí. Tak jako u batolete je mluveno o vzdoru, i zde se objevuje vzdor, o kterém se mluví jako o negativismu, kdy jedinec zkoumá chování rodičů, učitelů a jde proti nim, staví se do opozice a schválně zaujímá opačné názory než zmiňované autority (Říčan, 2006). Vzdor v tomto období slouží i k dětinskému citovému odpoutání a zároveň se mění vztahy mezi rodiči a dětmi v nové a zralejší citové vztahy (Říčan, 2006). Pokud dosavadní vztah rodič – dítě probíhal v pořádku, i bouřlivé období proběhne lépe.

Kapitola dospívání je velice bohatá a v životě člověka se děje spoustu převratných záležitostí, které mohou ovlivnit i další životní etapu. V období dospívání člověk mění své zájmy a zaujímá k věcem zcela odlišné postoje. Získává nové postavení ve společnosti, pomalu dorůstá do dospělosti a jsou na něj kladeny nové a složitější požadavky a úkoly, které musí řešit.

6 ČINITELE VÝVOJE

Vývoj osobnosti je složitý proces, který probíhá po celý život. Do vývoje vstupuje řada činitelů, které celý proces ovlivňují (Klindová, 1986). Člověk se v průběhu svého života stává individuální osobností. Děje se tak díky ontogenezi, kdy se působením činitelů vyvíjí osobnost jedince (Klindová, 1986). Už když se člověk narodí, nese si ve svém vínku určité vrozené a zděděné informace, které se vlivem působení okolí formují (Klindová, 1986). Mluví se o vrozených předpokladech, mezi které patří hlavně struktura a kvalita nervové soustavy a také růst a zrání (Klindová, 1986). Na člověka primárně působí rodina, která se stává prvním socializačním místem a cíleně na jedince působí výchovou (Klindová, 1986). Předpokládá se, že výchovné působení se děje tak, aby bylo žádoucí pro společnost. S dalším výchovným působením se člověk setkává ve školním prostředí, které jde v součinnosti s působením rodiny (Klindová, 1986).

V období dospívání do života vstupuje výrazný činitel, a to vrstevnické skupiny. Vstup do této skupiny výrazně ovlivní výběr náplně volného času (Pávková, 2008). Jedinci v dané skupině mají společné zájmy, styl, a jiné. Existují však i nepříznivé vlivy vrstevnické skupiny (například sekty, bandy, gangy), proto je důležité dbát na výběr skupiny (Hofbauer, 2004). Dalším výrazným vlivem se jeví hromadné sdělovací prostředky (masmédia), které na lidi působí a mnohdy i nevědomky ovlivňují, ale i zde je třeba dávat pozor na výběr (Hofbauer, 2004). Žádoucí jsou taková média, která na jedince budou mít pozitivní vliv i do budoucnosti. Je důležitý výběr a nenechat dítě pouze jednostranně přijímat informace z médií (Hofbauer, 2004). Dnes existují i média, na kterých se děti podílejí a přispívají do nich svými příspěvky (školní časopisy, dětské pořady), (Hofbauer, 2004).

Člověk by neměl být vůči vlivům a výchově pasivní, měl by se i on sám zapojovat do procesu a pozitivně další vývoj ovlivňovat. Všichni činitelé vývoje a výchova se prolínají a navzájem ovlivňují (Pávková, 2008). U každého z nás je vývoj jiný a vlivy se u každého projevují v různém poměru, závisí zde i na rodinném prostředí, kde jedinec vyrůstá. Jedinec si ve svém vývoji prochází řadou nových věcí, a proto by dospělí měli být oporou a pomáhat se správným a kvalitním vývojem.

Na vývoji se podílí mnoho činitelů, z nichž mezi nejvýraznější patří biogenetický základ (to, co si každý nese na svět už od početí), prostředí (v kterém lidé žijí, vyvíjí se) a vlastní aktivita (kterou člověk při vývoji vynaloží), jak říká Klindová (1986) ve své publikaci.

S obsahem kapitoly souvisí také pojem socializace a individualizace, které neodmyslitelně k vývoji jedince patří. Socializace je proces, díky němuž dochází k začleňování člověka do společnosti (Klindová, 1986). Pro jedince je socializace velice důležitá, neboť si ve společnosti buduje své postavení, získává nové role a setkává se s novými lidmi. Jak již bylo zmíněno, prvním socializačním vlivem je rodina, kde se dítě učí základním pravidlům a normám dané společnosti, dále do procesu vstupuje škola, vrstevnické skupiny, skupina zaměstnanců v budoucím povolání (Klindová, 1986). Se socializací souvisí i druhý jmenovaný pojem, a to individualizace. Dítě se dále prostřednictvím socializace odlišuje od ostatních, rozvíjí se jako osobnost, určitým způsobem se prezentuje ve společnosti, stává se sebou samým, reaguje svým způsobem, individualizuje se od ostatních (Klindová, 1986). Je tedy zřejmé, že socializace a individualizace spolu úzce souvisí. Úroveň socializace ovlivňuje další vývoj dítěte (Klindová, 1986).

7 ŠKOLY POŘÁDAJÍCÍ ADAPTAČNÍ KURZY

Při zpracování kapitoly bylo vycházeno z rozboru výročních zpráv jednotlivých základních škol v Příbrami. Cílem je vyzkoumat, zda školy pořádají akce či pobyty zaměřené obdobně jako adaptační (harmonizační) kurzy.

7.1 ZÁKLADNÍ ŠKOLY V PŘÍBRAMI

V Příbrami je v současné době zřízeno pět základních škol, jedna waldorfská základní škola a dvě umělecké základní školy. Všechny jmenované školy fungují jako příspěvkové organizace, jejímž zřizovatelem je město Příbram. Působící základní školy jsou různě zaměřeny, sportovně (fotbal, volejbal) či umělecky (hudební výchova, výtvarná výchova). Základní školy v Příbrami navštěvují děti přímo z města a z přilehlých vesnic.

Informace jsou čerpány z internetových stránek, které jsou uvedeny v kapitole internetové zdroje.

7.2 ROZBOR VÝROČNÍCH ZPRÁV JEDNOTLIVÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL V PŘÍBRAMI

Na základě výročních zpráv, které jsou na základních školách k dispozici, je zde zpracován průzkum situace o tom, zda na základních školách v Příbrami využívají prvky zážitkové pedagogiky a zda jejich akce a pobyty v přírodě směřují k adaptačním (harmonizačním) kurzům.

Každá škola si zpracovává své školní vzdělávací programy podle rámcových vzdělávacích programů a každá škola si jejím prostřednictvím určuje své cíle a poslání ve vzdělávání. Na základě výročních zpráv je zřejmé, že v Příbrami na základních školách se příliš neobjevují pobyty v přírodě realizované jako adaptační kurzy za účelem stmelení kolektivu a prohloubení vztahů ve skupině. Jak pro děti, tak i pro učitele to není příliš dobré, neboť díky těmto kurzům lze zlepšit celkově vztahy mezi žáky, ale i mezi žáky a učitelem a může to vylepšit i samotnou práci během celého vzdělávacího procesu.

Z výročních zpráv jsou velice zajímavé informace o **Základní škole Příbram VIII, Školní 75**, která je zároveň největší školou ve městě. Tato škola je velice aktivní a ve školním roce 2006/2007 pořádala projekty zaměřené na vztahy ve třídě (7. ročník), sebevědomí (8. ročník) a postoje (7. ročník). Pro 6. ročník byla připravena škola v přírodě s názvem „Mosty“, která měla dětem usnadnit přechod z prvního stupně na druhý stupeň základní školy. Na tento pobyt navazuje akce s ředitelkou školy „Pasování na druhostupňáka“. Také projekt „Dokážu to?“, který absolvovali učitelé, je přínosný, neboť do výuky se zařadily prvky osobnostně sociálního rozvoje.

Ve školním roce 2007/2008 absolvoval 4. ročník školu v přírodě, která se zaměřovala na sžití s novým kolektivem. Pro 5. ročník byl připraven prožitkový víkend pojmenovaný „Ztroskotání na pustém ostrově“. Tento víkend byl realizován z důvodů vylepšení vztahů ve třídě a také ke zjištění aktuálních problémů v dané třídě. Škola má vypracovanou strategii pro prevenci sociálně patologických jevů. Uplatňuje různé formy a metody ve výuce tak, aby směřovaly k osobnostnímu rozvoji a sociálnímu chování, ke skupinové spolupráci a ke správnému využívání volného času. Škola nabízí zájmové činnosti pro své žáky, připravuje různé akce a projekty, jejichž náplň je také zaměřena na prevenci sociálně patologických jevů. Pro žáky 6. ročníků se uskutečnilo setkání s psychologem, zaměřující se na vrstevnické vztahy mezi žáky s názvem „Cesta kolem světa“ a žáci absolvovali také školu v přírodě pojmenovanou „Mosty“, která byla zaměřena jako adaptační kurz. Žáci v některých činnostech překonávali překážky, řešili problémy a zaměřovali se na týmovou spolupráci.

I v dalším školním roce, 2008/2009, proběhlo několik zajímavých akcí. Setkání s psychologem, která se zaměřovala na důvěru, respektování se, komunikaci a zlepšování vztahů ve třídě bylo určeno pro 5. ročník, pro 6. ročník byl připraven projekt využití volného času, žáci vyjeli na školu v přírodě zaměřenou jako adaptační kurz pod názvem „Mosty“ a účastnili se setkání „Cesta kolem světa“, která měla zmapovat vrstevnické vztahy. 7. ročník se zúčastnil outdoorové akce. Také žákovský parlament se zabýval tématem – učíme se demokracii prostřednictvím zážitkových kurzů.

Na **Základní škole, Příbram VII, 28. října I** zážitkové kurzy nepořádají, ale ve výroční zprávě ze školního roku 2008/2009 je zmínka o lyžařském výcviku, který byl více zaměřen na stmelování kolektivu.

Na *Základní škole, Příbram - Březové Hory* je zřejmá také velká aktivita. Nejsou zde přímo pořádány zážitkové pobyty v přírodě, ale škola se snaží ve svých projektech o takové metody, které žáky mohou více sblížit a někteří učitelé na školách v přírodě uplatňují metody a prvky absolvovaného kurzu osobnostně sociálního rozvoje. Při rozhovoru s ředitelem školy, Janem Pechlákem, bylo zjištěno, že škola již měla záměr realizovat kurzy podobné adaptačním, a to zaměřené i ekologicky, ale největším problémem jsou finance, které na tyto kurzy chybí. K Základní škole, Příbram - Březové Hory od 1. 9. 2009 náleží rovněž pracoviště Bratří Čapků. Dle výročních zpráv za školní roky 2008/2009, 2007/2008 a 2006/2007 nebyly však nalezeny ani prvky zážitkové pedagogiky na školních akcích.

Ostatní školy v Příbrami ve svých výročních zprávách neuvádí zážitkové pobyty ani obdobně zaměřené projekty.

Přehled základních škol je uveden v následující tabulce (Tabulka 1).

Tabulka 1: Přehled základních škol v Příbrami se základními informacemi

NÁZEV ZÁKLADNÍ ŠKOLY	POČET ŽÁKŮ	POČET TŘÍD	POČET PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ	ADAPTAČNÍ KURZY	VÝROČNÍ ZPRÁVY
<i>Základní škola pod Svatou Horou, Příbram</i>	515	21	41 33 učitelů 8 vychovatelů	Ne	2008/2009
<i>Základní škola, Příbram - Březové Hory</i>	397	18	27	Ne	2008/2009
<i>ZŠ Březové Hory - pracoviště Bratří Čapků</i>	385	16	29	Ne	2008/2009
<i>Základní škola, Příbram II, Jiráskovy sady</i>	481	není uvedeno	35 32 učitelů 3 vychovatelé	Ne	2008/2009
<i>Základní škola, Příbram VII, 28. října I</i>	564	23	40 34 učitelů 6 vychovatelů	Ne - pouze lyžařský kurz pro 7. roč. - stmelování kolektivu	2008/2009
<i>Základní škola, Příbram VIII, Školní 75</i>	611	26	45 39 učitelů 6 vychovatelů	Částečně <u>5. roč.</u> - setkání s psychology (zlepšování vztahů ve třídě) <u>6. roč.</u> - setkání s psychology („Cesta kolem světa“ - vrstevnické vztahy) a ŠvP zaměřená jako adaptační kurz („Mosty“)	2008/2009
	650	28	45 39 učitelů 6 vychovatelů	<u>4. roč.</u> - ŠvP - sžití s novým kolektivem <u>5. roč.</u> - prožitkový víkend („Ztroskotání na pustém ostrově“) <u>6. roč.</u> - ŠvP „Mosty“ a projekt „Cesta kolem světa“	2007/2008
	649	27	45 39 učitelů 6 vychovatelů	<u>6. roč.</u> - ŠvP „Mosty“	2006/2007

8 ZÁKLADNÍ ŠKOLA PŘÍBRAM BŘEZOVÉ HORY

Tato kapitola zmiňuje školu, ke které bude vztažen návrh projektu adaptačního kurzu. Tato škola byla zvolena z několika důvodů. Jako žákyně jsem školu navštěvovala a i v pozdějších letech jsem se na půdu školy vracela v rámci pedagogické praxe či jako pomocník (vychovatelka) na různých školních akcích či pobytech v přírodě, proto školu znám a další spolupráce by byla vítaná.

8.1 HISTORIE ŠKOLY

Základní škola Příbram Březové Hory si prošla dlouhým vývojem a také mnoha změnami. Už v roce 1772 do původní budovy zasedly děti horníků, aby se naučily čtení, psaní a počítání. Časem se budova začala upravovat a přestavovat a i počet dětí rostl. Je zajímavé, že zprvu byly třídy rozděleny na chlapecké a dívčí. Škola se může pyšnit návštěvou T. G. Masaryka, který si školu prohlédl, a na památku jeho návštěvy byla vyrobena pamětní deska. Do historie této školy se však zapsala i jiná významná jména.

I v nedávné době proběhly velké změny, teprve od 1. 1. 1993 se stala škola samostatným právním subjektem, příspěvkovou organizací města Příbram. Za touto změnou stál ředitel školy, Mgr. Jan Pechlák, který je ředitel i v současnosti. Zasloužil se také zřízením tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy se zaměřením na fotbal. I děvčata mají ve sportovních třídách místo, specializují se na basketbal a dosahují výborných výsledků, stejně jako chlapci.

Nejen sport, ale i ekologie a projekty s ní související jsou z dalších oblastí, do kterých se škola angažuje. Na škole byla dokonce vysazena lípa, která je symbolem školy (strom školy, 1996).

8.2 ZÁKLADNÍ INFORMACE O ŠKOLE

Škola je základní škola se všemi ročníky od první do deváté třídy. Od 1. 1. 1993 je škola právním subjektem zřízeným městem Příbram jako příspěvková organizace. 1. 4. 1996 byla zařazena do sítě škol, předškolních a školských zařízení. Ke škole náleží i školní jídelna, školní družina a školní klub. Již čtvrtým rokem zde pracuje školská rada.

Školu navštěvují žáci z města, ale i žáci dojíždějící z různých míst regionu. Již druhým rokem se vyučuje podle vlastního školního vzdělávacího programu (v 1., 2., 6. a 7. ročníku) s mottem: „Naše škola jako místo setkávání při učení, zábavě a sportování“. Tento školní vzdělávací program respektuje tradice školy, využívá svých podmínek a reaguje na požadavky rodičů a žáků. Na základě analýzy škola stanovila vzdělávací priority:

- 1. Poskytovat kvalitní základní vzdělání zaměřené na aktivní dovednosti žáků**
- 2. Rozvíjet schopnosti sportovně nadaných žáků – pokračovat v tradici sportovních tříd**
- 3. Podporovat u žáků vztah k přírodě a rozvíjet u nich pocit vlastní odpovědnosti za ochranu přírody a životního prostředí – pokračovat v tradici environmentálního vzdělávání**
- 4. Pomoc handicapovaným žákům – specializované hodiny a individuální přístup pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami**
- 5. Rozvíjení komunikačních dovedností žáků – v mateřském jazyce, v cizích jazycích, v informačních a komunikačních technologiích, v sociálních vztazích**

V ostatních ročnících se na 1. stupni vyučuje podle vzdělávacího programu „Obecná škola“, na 2. stupni se vyučuje podle vzdělávacího programu „Základní škola“. Tato základní škola je desátým rokem zařazena MŠMT ČR do sítě sportovních tříd se specializací na fotbal na základě projektu „Intenzifikace činnosti sportovních tříd“. V 5. ročníku jsou vybráni sportovně nadaní žáci a od 6. třídy jsou umístěny do sportovní třídy. V těchto sportovních třídách se vyučuje podle učebního plánu vzdělávacího programu „Základní škola“ pro třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Chlapci těchto tříd jsou zároveň členy žakovských družstev fotbalového oddílu 1. FK Příbram. Také dívky v těchto třídách jsou sportovně nadané a specializují se na míčové hry, především na basketbal, v němž reprezentují školu při basketbalovém oddílu ŠSK. Pro všechny žáky jsou k dispozici různé sportovní kroužky, o které je velký zájem, ale i pro žáky nadané jinak než sportovně jsou připraveny zájmové kroužky (pěvecký sbor, keramický kroužek a další). Pro zkvalitnění podmínek tělesné výchovy bylo zřízeno venkovní hřiště s umělým travnatým povrchem. Hřiště bylo vybudováno díky iniciativě MěÚ Příbram a spolufinancováno z grantu MŠMT ČR.

Na 2. stupni je vyučován přírodopis s větším zaměřením na ekologickou výchovu a výchovu k ochraně životního prostředí. EVVO (Environmentální výchova, vzdělávání a osvěta) prostupuje celým vyučovacím procesem v rámci mezipředmětových vztahů, a to i na 1. stupni. Pro žáky jsou umožněny i volitelné předměty – Ekologické praktikum a Biologické praktikum. Zároveň se žáci účastní různých ekologických projektů. Tato škola zajišťuje žákům zvláště koncipovanou výuku pracovních činností. Žáci 6. až 9. tříd mají v rámci výuky vždy jedno pololetí předmět „Obsluha a práce na počítači“ ve speciálních počítačových učebnách. V devátém ročníku pak žáci vychází se základními znalostmi o počítačích. Na škole funguje „Klub mladého diváka“, do kterého se žáci mohou dobrovolně přihlásit a několikrát do roka mohou v rámci tohoto klubu navštěvovat různá divadelní představení.

Škola se každoročně účastní několika akcí, které jsou součástí výuky. Pro žáky jsou připravovány plavecké výcviky, exkurze v rámci tematických celků z předmětů dějepisu a zeměpisu, lyžařské výcviky, školy v přírodě, besedy v rámci prevence sociálně patologických jevů, návštěvy Hornického muzea a mnoho dalších podobných akcí. Také pro rodiče škola se svými žáky připravuje akce – Den otevřených dveří, Veletrh (celoškolní projekt na určité téma) a dění na škole jim přibližuje i vydávání školního časopisu „Život za lavicemi“. Také na budoucí prvňáčky, kteří se chystají do této základní školy nastoupit, není zapomínáno a jsou pro ně a jejich rodiče připravována zábavná odpoledne, kde se nabízí šance se seznámit ještě před zahájením povinné školní docházky se svými budoucími spolužáky, ale i se svou budoucí paní učitelkou. Tato akce měla u rodičů velký ohlas. Také poslední ročník základní školy si užije netradiční rozloučení s učiteli a spolužáky, které se koná formou zahradní párty na zahradě školy a při této příležitosti je rozdáno i závěrečné vysvědčení a pamětní list školy.

Na této škole funguje dobrá spolupráce se žáky, a proto byla zřízena i žákovská rada školy, v které má každá třída od 3. ročníku své dva zástupce. Prostřednictvím žákovské rady je možné prosazovat své nápady a připomínky a konzultovat je s ředitelem školy. Na této škole funguje pro 1. stupeň školní družina a pro žáky 2. stupně školní klub, který slouží zároveň jako školní knihovna a žáci zde mohou využívat i připojení k internetu. Prostory školy nabízí žákům dobré zázemí jak pro

volný čas mezi vyučováním, tak i pro výuku všech předmětů díky přizpůsobeným učebnám.

8.3 ROZHOVOR S ŘEDITELEM ŠKOLY

Na počátku března byl realizován rozhovor s ředitelem Základní školy Příbram, Březové Hory, s Mgr. Janem Pechlákem. Jak již bylo řečeno, školu znám jak z pohledu žákyně, tak i z pohledu učitele v rámci praxe, proto vycházím také ze svých zkušeností. Školu pravidelně navštěvuji, proto její chod poměrně dobře znám, což je přínosem pro návrh projektu.

Pana ředitele jsem nejprve seznámila s tématem bakalářské práce a poté jsem mu vysvětlila záměr ohledně návrhu projektu adaptačního kurzu. Pan ředitel souhlasil s tím, abych kurz zaměřila na zmíněnou základní školu, neboť už dříve plánovali podobné akce, například i ekologicky zaměřené v rámci ekologické výchovy a výchovy k ochraně životního prostředí, ale dosud nebyly realizovány kvůli nedostatečnému finančnímu zajištění. V základních informacích o této škole jsem zmiňovala dělení tříd na sportovní a nesportovní. Pan ředitel Pechlák souhlasil, že by právě pro tyto třídy bylo dobré vyjet v září do přírody, aby žáci měli šanci se blíže seznámit a stmelit kolektiv. Nejen pro tyto žáky by byly adaptační kurzy dobré, ale pomohly by i v jiných třídách k udržení kolektivu a k prevenci před sociálně patologickými jevy, což je také jeden z cílů, který si škola ve svém vzdělávání klade. Tyto kurzy jsou však, zvláště na základních školách, málo realizovány především proto, že na ně chybí finance. Kdyby školy dostávaly na adaptační kurzy granty, situace by se možná pohnula k lepšímu. Na Základní škole Příbram Březové Hory každoročně vyjíždějí všechny třídy, kromě 1. tříd, na týdenní pobyty v přírodě a sportovní třídy na týdenní lyžařské výcviky. Jak však Mgr. Pechlák potvrdil, není časté, že by vyjela celá třída, neboť v dnešní době to některým rodinám nedovoluje finanční situace. Proto adaptační kurz by ztrácel svůj smysl, jelikož by ho absolvovalo pouze několik jedinců ze třídy. Pro každou školu by bylo přínosem alespoň na pár dní vyjet do přírody a tam zrealizovat krátký harmonizační (adaptační) pobyt, ale na mnohých školách je potřeba financí, aby se tyto projekty mohly realizovat pro celou třídu a měly tak smysl pro celý kolektiv.

Tato kapitola byla vypracována na základě materiálů, které byly k dispozici na webových stránkách školy a od ředitele školy, Mgr. Jana Pechláka. Také je vycházeno z vlastních znalostí o této škole díky několikaleté spolupráci.

9 VHODNÁ LOKALITA V OKOLÍ PŘÍBRAMI PRO REALIZACI PROJEKTU ADAPTAČNÍHO KURZU

Jako vhodná lokalita pro pořádání adaptačního (harmonizačního) kurzu byla zvolena Šumava, konkrétně Zadov. Šumava má spoustu předností, které může svým návštěvníkům nabídnout, a to především krásnou, zachovalou a klidnou přírodu. Také je vhodnou oblastí pro pořádání různých výletů a pobytů jak rodinného, tak i širšího charakteru, například různé školní akce, ale i například soustředění a pobyty dětí v rámci táborů. Zadov se nachází necelých sto kilometrů od Příbrami a je snadno dostupný.

Zadov je součástí Národního parku a Chráněné krajinné oblasti Šumava. Lokalita je vhodná k celoroční rekreaci. V zimě svým návštěvníkům nabízí lyžařský areál a běžkařské tratě, které začínají na místním sportovním stadionu a v ostatních ročních obdobích lidé mohou využívat pěší i cykloturistické stezky. Chloubou jsou naučné stezky, které zároveň o místní přírodě poučí. Na Zadově byla vytvořena „Naučná stezka Churáňov“, která je dlouhá 8,5 km. Na její trase stojí informační panely, které přinášejí zajímavé informace o místě, kde se člověk právě nachází (například: Karel Klostermann, Klostermannovy skály, Osídlení, Ohrožení živočichové Šumavy a mnoho dalších). Naučné stezky jsou výborné především pro výlety s dětmi, neboť se zábavnou formou dozvídají něco zajímavého o Šumavě.

Přímo na Zadově se nachází „Lanové centrum Proud“, které láká svou nabídkou různých lezeckých programů. Své si zde najdou malí i velcí, připraveny jsou okruhy pro začátečníky, ale i pro pokročilé, kteří se rádi podívají až do korun stromů. Centrum je vedeno specializovanými instruktory, jejichž povinností je návštěvníky zaškolit a v průběhu lezení se na ně návštěvník může kdykoliv obrátit. Tato atrakce, kterou centrum nabízí, je výborným zpestřením pobytů, zvláště s dětmi, neboť i při této aktivitě si člověk rozšiřuje svou takzvanou komfortní zónu, která byla zmíněna v předešlých kapitolách, neboť se dostává do nových a obtížných situací, na které musí rychle reagovat. Mnozí si také zpevňují své sebevědomí a dokážou být na sebe pyšní, protože překonali sami sebe. Při mnohých atrakcích v lanovém centru člověka provází strach

z překonání překážky, i přesto že je jištěn, ale po absolvování dráhy je každý naplněn ohromným pocitem radosti ze zvládnutých obtížných překážek.

V rámci NP a CHKO je možno navštívit některé z informačních center. Nedaleko Zadova se nachází obec Kvilda, kde sídlí jedno z informačních center. Pro turisty je výhodné tím, že si zde mohou dohledat různé informace o okolí, najít inspiraci pro výlety, prohlédnout si stálou expozici, která návštěvníkům přibližuje přírodu, její zajímavosti a skvosty a také její vývoj a změny. Pro děti je zde připraven dětský koutek a také promítací sál s několika programy zaměřenými na šumavskou přírodu, na říši zvířat i rostlin. V informačním centru si lze zajistit i průvodce a vydat se tak do míst šumavské přírody, kam se bez průvodce nelze dostat.

Šumava je velmi krásná přírodní oblast a každý návštěvník si najde svůj program. Využití zde čeká na sportovce, ale i na turisty a výletníky, kteří touží si odpočinout a utéct z rušných ulic města do klidné přírody, která má na člověka přímo blahodárné účinky. Také věk zde nehraje roli a mladší i starší se do šumavské přírody budou vracet s radostí a nadšením do dalších dobrodružných výprav přírodou.

10 NÁVRH PROJEKTU ADAPTAČNÍHO (HARMONIZAČNÍHO) KURZU PRO DĚTI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Návrh projektu bude určen pro děti základní školy, a to především pro děti, přecházející z 1. stupně na 2. stupeň. V návrhu je vycházeno ze situace na Základní škole Příbram Březové Hory, kde žáci 5. tříd jsou rozděleny na sportovní a nesportovní třídy. Od 6. třídy se tím pozmění kolektivy obou tříd, a proto je vhodné děti vzít na začátku školního roku na pobyt v přírodě, který bude připraven jako adaptační kurz. Na škole jsou však dva ročníky 6. třídy, proto by bylo dobré pobyt postupně uspořádat pro obě třídy (jedna třída odjede a po návratu vyráží druhá třída). Děti se navzájem mohou znát, ale důležité je vybudovat v nově vytvořené třídě dobře fungující kolektiv, v kterém se všichni žáci budou cítit dobře.

Cílem projektu je navrhnout takový kurz, na kterém by účastníci zažili dobrodružství, navzájem se blíže poznali, seznámili se s novým třídním učitelem, naučili se spolupracovat a vzájemně si důvěřovat a pomáhat. Hry a aktivity na kurzu by měly souviset s osobnostně sociálním rozvojem a dbát na zážitek, prožitek. Kurz by mohl mít přesah i do dalších aktivit školy po návratu z kurzu. Děti jezdí na školní výlety v závěru školního roku, a proto by tyto výlety mohly být další příležitostí, jak na realizovaný kurz navázat a pokračovat ve zlepšování vztahů a prohlubovat je. Také během roku lze vytvořit několik projektů či společných aktivit, které by na kurz navazovaly a pro celou třídu by mohly být přínosem. Po návratu z kurzu by mohlo navázat vyrábění třídní kroniky. Děti by společně se svým učitelem vytvořily kroniku z fotek z kurzu, které by doplnily různými komentáři, zážitky a obrázky. Zůstane jim tak pěkná vzpomínka na tento kurz.

10.1 **BEZPEČNOST**

Podkapitola, týkající se bezpečnosti, je vypracována podle předpisu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT).

Na kurzu je také třeba myslet na bezpečnost dětí a pedagogů a vše pečlivě zabezpečit, aby se instruktorský (pedagogický) tým vyhnul případným problémům, které by kurz narušily.

Metodický pokyn slouží k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví žáků a dětí ve škole a školských zařízeních, které jsou zřizovány MŠMT. Cílem je doporučit způsoby postupu při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví při výchově a vzdělávání.

Zde je uveden výčet důležitých bodů ze jmenovaného předpisu, který je čerpán z materiálu MŠMT:

- Škola zajišťuje bezpečnost, ochranu zdraví při výchově, vzdělávání i při činnostech souvisejících - v této souvislosti by měla mít škola zpracovanou prevenci rizik.
- Škola by měla žáky seznamovat s nebezpečím ohrožující jejich život - tato problematika se k žákům dostává prostřednictvím témat zpracovaných ve školním vzdělávacím programu dané školy.
- Při vzdělávání a činnostech souvisejících musí škola přihlížet k fyziologickým potřebám žáků a podle toho vytvářet vyhovující podmínky pro správný vývoj a předcházet sociálně patologickým jevům.
- Ředitel školy vydává školní řád (ředitel školského zařízení - vnitřní řád), v kterém jsou obsaženy podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a ochrana před sociálně patologickými jevy.
- Žáci musí dodržovat školní řád (nebo vnitřní předpis) a pokyny k ochraně zdraví a bezpečnosti, s kterými byli seznámeni.
- Žáci musí také plnit pokyny zaměstnanců, pokud jsou v souladu s právními předpisy a školním řádem (nebo vnitřním řádem).
- Pokud je součástí vzdělávání praktické vyučování, škola může žáky zaměstnávat pouze takovými činnostmi, které odpovídají jejich fyzické a rozumové úrovni a dbá zvýšené péče nad žáky.

- Školy se řídí předpisy, které se týkají zjišťování zdravotního stavu a zdravotní způsobilosti žáka pro daný obor vzdělávání.
- Při účasti na některých akcích školy, například sportovní akce, školy v přírodě, lyžařský výcvik a další, je vyžadována zdravotní způsobilost žáka posuzovaná praktickým lékařem pro děti a dorost.
- Zákonní zástupci žáka nebo zletilí žáci musí školu informovat o změně zdravotní způsobilosti, zdravotních obtížích nebo jiných závažnostech, které souvisí s průběhem vzdělávání.
- Změny zdravotního stavu během vzdělávání a při souvisejících činnostech žáci oznamují ihned pedagogickému pracovníkovi.
- Ředitel školy může žáka uvolnit z části nebo z celého vyučování ze závažných důvodů (především zdravotních) - žák se zdravotním postižením může být uvolněn i z určitých činností, konkrétní podmínky stanovuje školní řád.
- Žák nemůže být uvolněn z předmětu, který rozhoduje o jeho odborném absolventském zaměření. Ředitel školy může žáka uvolnit z tělesné výchovy na základě písemného doporučení praktického lékaře pro děti a dorost.
- Ředitel školy je povinný přerušit vzdělávání při těhotenství a mateřství, jestliže vyučování ohrožuje těhotenství podle lékařského posudku.
- Osobní ochranné pracovní prostředky jsou žákům poskytovány, pokud to vyžaduje daná činnost, při které by mohlo být ohroženo zdraví a život. Škola kontroluje užívání těchto prostředků a jejich použitelnost.
- Musí být vytvořeny podmínky pro poskytnutí včasné první pomoci a ošetření v případě zranění.
- Podle závažnosti zranění žáka škola zajišťuje jeho doprovod do zdravotnického zařízení a zpět (popřípadě domů) - o události je informován zákonný zástupce žáka.
- Opatření k zajištění první pomoci provede škola - platí to i na akcích mimo školu.
- Rozsah vybavení pro poskytnutí první pomoci stanovuje zvláštní právní předpis.
- Škola zajišťuje, aby žáci byli poučeni o bezpečnosti a možném ohrožení zdraví.
- Jako doklad o poučení slouží záznam poučení.
- Školy mají povinnost nad nezletilými žáky vykonávat náležitý dohled a zajišťovat bezpečnost a výchovné působení.

- Pedagogický pracovník vykonává ve škole dozor nad žáky před vyučováním, po vyučování, o přestávkách, při přechodu do jiné budovy a jiné.
- Pedagogičtí pracovníci vykonávají dozor i na akcích mimo školu podle pokynů ředitele školy (kurzy, exkurze, soutěže a jiné).
- Na akcích mimo školu, kde jsou žáci ubytováni v objektech jiných osob, jsou dodržovány předpisy bezpečnosti a ochrany zdraví, požární ochrany platné v daném objektu - dále jsou seznámeny s pokyny a režimem dne. Za seznámení a dodržování odpovídá vedoucí akce.
- Při některých činnostech (plavání, turistická akce, lyžařský výcvik a jiné) je vyžadována zvýšená pozornost nad dodržováním zásad, pokynů a předpisů, které zabezpečují ochranu zdraví a bezpečnost, prevenci úrazu pedagogických pracovníků i žáků. Žák musí mít svůj průkaz zdravotní pojišťovny nebo jeho kopii.
- Při pohybových a sportovních činnostech se žáci řídí ustanoveními o bezpečnosti.
- Při praktickém vyučování, sportovních a jiných činnostech, kde je zvýšené riziko ohrožení na zdraví, se žáci řídí pokyny vyučujícího - vyučující nedovolí zahájit činnost žákům, kteří by se svými ozdobnými předměty mohli zranit nebo poranit druhé (náušnice, náramky a jiné).
- Žáci využívají vhodnou výstroj a výzbroj podle druhu činnosti a pokynů učitele, který zároveň kontroluje dodržování pokynu.
- Při výuce tělesné výchovy škola musí dodržovat platné rámcové vzdělávací programy a didaktické zásady - bezpečnost žáků po celou dobu vyučování zajišťuje pedagogický pracovník. Pedagogický pracovník vydává jasné povely a pokyny přiměřené věku a fyzické vyspělosti žáků, kontroluje tělocvičné náradí a bezpečnost činnosti.
- Při výuce plavání ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek v daném zařízení. Při výuce plavání se děti základní školy dělí na skupiny, nejvyšší počet ve skupině plavců je 15, ve skupině neplavců 10. Pedagogický pracovník v průběhu plavání pravidelně kontroluje počty žáků.
- Odpovědnost za žáky při plaveckém výcviku mimo školu nesou pedagogičtí pracovníci, kteří na plavání doprovázejí.

- Úrazem žáků je úraz, který se stal při vzdělávání nebo činnostech s ním souvisejících.
- Vedoucí zaměstnanec školy, kterému byl úraz nahlášen, zjistí a případně odstraní příčiny úrazu.
- Školy zodpovídají žákům za škodu, která jim při úrazu vznikla, podle zvláštních právních předpisů.
- Dodržování bezpečnosti a ochrany zdraví pravidelně kontrolují vedoucí zaměstnanci školy.
- Pedagogičtí pracovníci kontrolují a vyžadují dodržování předpisů k zabezpečení ochrany zdraví a bezpečí žáků.
- Školy zajišťují pravidelné kontroly laboratoří, tělocvičen, tělocvičného náradí a jiného.
- Kontrolu dodržování podmínek k ochraně zdraví a bezpečnosti zajišťuje Česká školní inspekce.

10.1.1 Bezpečnost na sportovně turistických kurzech

Následující pokyny podle MŠMT jsou záměrně vloženy do nové podkapitoly, neboť se ve velké míře vztahují k návrhu kurzu v práci. Výčet je čerpán z materiálů MŠMT:

- Před zahájením kurzu jsou žáci poučeni o vhodné výstroji a při nástupu na kurz je pedagogickým doprovodem zkontrolována - bez potřebného vyzbrojení nesmí být žáci zařazeni do kurzu.
- Zákonní zástupci nezletilých žáků a zletilí žáci před odjezdem předkládají pedagogickému doprovodu prohlášení o svém zdravotním stavu.
- Kurzy vedou pedagogičtí pracovníci a zodpovídají za činnost instruktorů, kontrolují dodržování předpisů o bezpečnosti a ochraně zdraví.
- Pokud jsou žáci děleni do skupin, děje se tak podle výkonnosti
- Družstvo (skupina) má nejvíce 15 žáků, pokud není stanoven nižší počet zvláštními předpisy.
- Počet pedagogických pracovníků nesmí být nižší, než je počet družstev.

- Kurzy, na kterých je do 30 žáků, musí doprovázet 3 zletilé osoby, které jsou v pracovněprávním vztahu ke škole, způsobilé k právním úkonům a minimálně 1 osoba musí být vždy pedagogickým pracovníkem.
- Pedagogičtí pracovníci a instruktoři dbají úrovně pohybové vyspělosti, zdravotního stavu.
- Během kurzu je přihlíženo k aktuálnímu počasí a jsou včas zařazovány přestávky na odpočinek.
- Při horské turistice pedagogický pracovník seznamuje žáky s možnými nebezpečími v horách.
- Při horských túrách je respektován zdravotní stav žáků, aktuální počasí, pokyny a značení Horské služby - před začátkem túry pedagogický pracovník informuje vedoucího kurzu a odpovědnou osobu ubytovacího objektu o cíli túry a předpokládaném času návratu.
- Na horské túře doprovází minimálně 2 zletilé osoby (jsou způsobilé k právním úkonům, v pracovněprávním vztahu ke škole, minimálně 1 osoba pedagogický pracovník) celé družstvo.
- Koupání je možno realizovat pouze na určených místech, kde není zakázáno koupání a je nutné předem ověřit bezpečnost (pedagogický pracovník) - 1 pedagogický pracovník má skupinu, která se skládá z maximálně 10 žáků - průběžně kontroluje počet žáků.

10.2 HARMONOGRAM PŘÍPRAVY KURZY

Kurz by měl být promyšlený a dobře naplánovaný, proto je třeba s přípravami začít včas. Jelikož jde každému o co nejlepší výsledek, s přípravami se začne již v prvním pololetí roku, a to v lednu, kdy se vedoucí celého projektu začne zajímat o vhodnou lokalitu a vhodný objekt pro adaptační (harmonizační) kurz. Je třeba zvolit oblast s ohledem na zaměření kurzu. Pořadatel akce by měl tedy vybrat nejvhodnější lokalitu a podle toho se zamyslet nad obsahem kurzu. Dále je možné předložit první informace rodičům včetně ceny kurzu.

Počátkem března by bylo dobré zajistit celý instruktorský (pedagogický) tým, který by na akci vystupoval a rozdělit úkoly, které každý zpracuje. Je nutné se pravidelně scházet a projednávat jednotlivé úkoly, které má instruktorský tým na starost.

Po vytvoření instruktorského týmu a rozdělení jednotlivých rolí a úkolů následuje vytváření celého programu kurzu. Je dobré s tím začít počátkem května, aby byl čas vše pečlivě naplánovat. V této fázi se tým baví o konkrétních činnostech a aktivitách, které by na kurzu mohly zaznít. Cílem je vytvořit smysluplný obsah celého kurzu. Po vytvoření je dobré, aby si celý instruktorský (pedagogický) tým vyjel do zvolené lokality obhlédnout terén a přesvědčil se o vhodnosti dané oblasti pro vytvořený adaptační (harmonizační) kurz. Při návštěvě lokality může tým zjistit některé nedostatky v obsahu kurzu ještě před pořádáním a včas je opravit. Zároveň je zde možnost seznámit se s prostředím, což instruktorům velice pomůže pro jejich pozdější práci na kurzu.

V poslední fázi akce je nutné naplánovat schůzku s rodiči a seznámit je s celou akcí. Rodiče bychom měli informovat o cílech kurzu a o činnostech, které budou děti absolvovat. Měli bychom tak učinit ještě před koncem školního roku, a to v červnu.

Přes letní prázdniny by si každý instruktor měl individuálně pracovat na svých úkolech a dospět tak do konečné fáze příprav.

V září vyjíždí instruktorský tým s třídou na kurz, který bude probíhat podle naplánovaného harmonogramu, ale neznamená to, že by instruktoři nesměli z programu vybočit a udělat dodatečné úpravy podle aktuální situace na kurzu.

Po skončení akce je třeba vše zhodnotit a celou akci rozebrat. Po akci by měli účastníci dostat čas na vstřebání zážitků a poté by bylo dobré se k akci vrátit například prostřednictvím různých anket či dotazníků, v kterých by žáci vyjádřili své názory na absolvovanou akci. Na kurz lze navázat další obdobnou akcí, například krátkým výletem v jarním období nebo zpracováním kroniky z celého pobytu (zajímavé příběhy z kurzu, fotky, oblíbené hry, ...).

V následujících měsících jsou vyhodnocovány případné dotazníky či ankety a instruktorský (pedagogický) tým se zamýšlí nad plánováním další akce. V dalším plánování je vhodné přihlížet na požadavky z dotazníků či anket a adaptační (harmonizační) kurz podle toho upravit. Tým se tak vyvaruje činnostem, které u dětí nejsou oblíbené a ani přínosné.

Tabulka 2: Harmonogram přípravy kurzu

	HARMONOGRAM PŘÍPRAVY KURZU
Leden - únor	Výběr vhodné lokality, objektu a 1. informace rodičům
Březen - duben	Vytvoření instruktorského (pedagogického) týmu, rozdělení rolí a úkolů
Květen	Vytvoření adaptačního (harmonizačního) kurzu, obhlídnutí terénu
Červen	Schůzka s rodiči - informace
Červenec - srpen	Individuální práce instruktorů (pedagogů) na programu kurzu
Září	Realizace kurzu
Říjen	Rozbor akce, zhodnocení
Listopad	Plánování příští akce, plánování navazující akce na kurz

10.3 ZÁZEMÍ KURZU

Jak již bylo uvedeno v předcházejících kapitolách, k realizaci kurzu byla vybrána lokalita na Šumavě, a to konkrétně Zadov. Děti budou ubytovány v „Horské chatě Cihelny“, z které se lze snadno dostat k turistickým trasám, do šumavských lesů a také cena za ubytování a stravování je příznivá. Chata je postupně rekonstruována a modernizována. Svým návštěvníkům nabízí vícelůžkové pokoje, nově zrekonstruované sociální zařízení, jídelnu, společenskou místnost a k dispozici je také posilovna, sauna a nekuřácká restaurace, která slouží pouze ubytovaným. Venkovní prostory nabízí příjemné posezení v teplých měsících a víceúčelové hřiště (volejbal, kopaná, nohejbal, basketbal...), v zimních měsících návštěvníci mohou využít dráhu na snowtubing a nedaleký lyžařský areál či běžkařský stadión. V chatě bude o všechny pečlivě postaráno díky příjemnému personálu, který zde působí.

10.4 ROZPOČET KURZU

V níže uvedené tabulce (Tabulka 3) je rozpočtena cena za ubytování, dopravu a vstup do Lanového centra na jednoho žáka. V ceně ubytování je zahrnuta plná penze včetně pitného režimu. Cena se však liší v závislosti na ročních obdobích. Pro školy je také k dispozici dopolední a odpolední svačina.

Tabulka 3: Celková kalkulace za ubytování, dopravu a vstup v jednotlivých ročních obdobích na 1 žáka

	JARO, PODZIM	LÉTO, ZIMA
<i>Ubytování</i>	1750,-	2450,-
<i>Vstup do Lanového centra Proud</i>	200,-	200,-
<i>Doprava</i>	400,-	400,-
Celkem	2350,-	3050,-

Pokud třída vyjíždí v jarním či podzimním období, při celkové ceně 2350,- bude vybíráno 2400,- od každého. V letních či zimních měsících by při ceně 3050,- bylo vybíráno 3100,-. Vyšší částka je zvolena z toho důvodu, aby byly pokryty všechny náklady a aby vznikla rezerva.

Kurz je připravován pro žáky Základní školy Příbram Březové Hory, proto je při rozpočtu vycházeno z podmínek dané školy. Po každém pobytu, kterého se žáci této školy účastní, se vyúčtují faktury a přepočtou se přesné náklady na jednoho žáka. Rodiče se dohodli na tom, že případné přeplatky se nevrací žákům, ale jdou do pokladny Spolku přátel školy a naopak případné nedoplatky jsou čerpány také z této pokladny. Spolek přátel školy při Základní škole Příbram Březové Hory je samostatným právním subjektem a tvoří ho zástupci tříd z řad rodičů. Spolek je pověřen ke schvalování čerpání rozpočtu z tohoto fondu na potřeby školy a školní a mimoškolní aktivity žáků. Spolek přátel školy se podílí na financování například těchto akcí školy: příspěvek na hrazení dopravy na exkurze, hrazení dopravy na výcvik plavání mladších žáků, hrazení drobných cen pro školní soutěže, finanční výpomoc sociálně slabým rodinám z důvodů umožnění účasti jejich dětí na školních akcích (lyžařský výcvik,

školy v přírodě). Protože je pobyt pořádán školou, děti mají pojištění zajištěno od školy a do ceny není účtováno.

Do rozpočtu kurzu ještě zbývají uvést náklady za odměny a materiál, který je pro kurz nutný, a náklady na pedagogický dozor. Kurz, který je připravován, se týká základní školy, proto náklady potřebné na materiál a odměny jsou placeny školou a také z třídního fondu dané třídy, která kurz absolvuje. Pomůcky a materiál má každá třída k dispozici přímo od školy, a proto zde není uvedena celková suma. Pedagogický doprovod je zajištěn z řad pracovníků školy a jejich pobyt je školou hrazen. Pokud na jednoho pedagoga vychází 10 dětí, v současné době provozovatel škoie poskytuje ubytování a stravování pro pedagogický doprovod zdarma. To znamená, že při pobytu, na kterém bude 30 dětí, tři pedagogové budou mít pobyt zdarma.

10.5 PROGRAM KURZU

V následující kapitole je pojednáváno o programu kurzu pro týdenní pobyt žáků 6. třídy základní školy v Příbrami v podzimním období. Žáci na kurz odjíždí v ranních hodinách a vrací se v brzkých odpoledních hodinách. Kurz je zaměřen na seznamování a prohlubování vztahů ve skupině. Žáci by měli vytvořit dobře fungující kolektiv, který by jim vydržel i do školních lavic po návratu ze zážitkového pobytu v přírodě. Do kurzu jsou zapojeny aktivity nejrozličnějšího směru, neboť kurz by měl být pestrý a pro děti zajímavý a motivující. Nebudou chybět hry zaměřené na osobnostně sociální rozvoj, pohybové hry, aktivity spojené s vyráběním, tematicky zaměřené vycházky.

Předpokládá se, že na kurz vyjede celá třída, proto bude počítáno 25 až 30 dětí. Pedagogický sbor by měl být složen minimálně ze 3 pedagogů.

Tabulka 4: Program týdenního kurzu

	Aktivita									
	8:00	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	12:30	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	18:00	19:00 - 20:15		
1. DEN	snídaně	PŘÍJEZD			oběd	Vycházka	Seznamovací hry I	večeře	Výroba erbů, přezdívků	
2. DEN		Seznamovací hry II, Komunikace I	Komunikace II, Pohybové hry I	Pobyt v přírodě, Komunikace + Seznamování III		Pohybové hry II, Vycházka	Hudební večer, hodnocení dne			
3. DEN		Ranní výklus přírodou, Aerobik	Týmová spolupráce I	NAUČNÁ STEZKA + hry		Soutěžní kvíz (práce ve skupinách), Hry				
4. DEN		CELODENNÍ VÝLET							Výroba komiksu (práce ve skupinách)	
5. DEN		Týmová spolupráce II, Bystření smyslů	Týmová spolupráce III, Pohybové hry III	Vycházka - koně		Činnosti zaměřené na řešení problémů	Výroba třídního srdce			
6. DEN		Vycházka, Hry na důvěru I	Hry zaměřené na důvěru II	LANOVÉ CENTRUM		Lovci lidí, hodnocení dne				
7. DEN		Výroba společných triček, (vycházka)				Šipkovaná s pokladem, Hry	Hry v lese, Příprava na táborák		TÁBORÁK	
8. DEN		ODJEZD								

10.5.1 První den

V 8:30 je naplánovaný čas odjezdu od školy, žáci mají sraz v 8:00. Před odjezdem je kontrolována dokumentace žáků, kterou rodiče odevzdávají pedagogům a sdělují

případné zdravotní obtíže dětí a užívání léků. Cesta potrvá většinu dopoledne, proto čas po příjezdu na Zadov (před obědem) je věnován organizačním záležitostem a ubytování. Na obědě jsou určeny služby, připomenuta pravidla slušného chování nejen při jídle a děti jsou seznámeny s režimem dne. Po obědě následuje polední klid, při kterém jsou děti na svých pokojích a mohou si hrát drobné hry. Odpoledne je již připraven první program pobytu.

Cílem pobytu je bližší seznámení a sblížení se, proto je do odpoledního programu zařazena vycházka po blízkém okolí, do které budou zakomponovány především seznamovací hry. Venku během vycházky lze zvolit například tyto hry:

- *Pavučina* 1.2
- *Jmenné pohyby* 1.3
- *Seznamování* 1.5
- *Čtyři rohy* 1.9

Na večerní program si děti sednou do skupinek tak, jak jsou spolu na pokojích a vytvoří si z dodaného materiálu společně svůj **Erb** (ZELINOVÁ, M. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace - koncepce a model tvořivě-humanistické výchovy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-197-6.), který budou mít pověšený na dveřích. Erb by měl symbolizovat společné záliby a společné charakteristiky členů skupinky. Každá skupinka připojí také vymyšlený název pokoje a každý člen si vymyslí i přezdívku, pod kterou děti mohou vystupovat po celý pobyt. Na erb tedy každý napíše své jméno a přezdívku. Cílem večerního programu je dozvědět se o druhých opět něco nového a zjistit, s kým má kdo společné zájmy a záliby. Erb se jmény dětí zároveň usnadní orientaci pedagogům o obsazenosti pokojů.

Tabulka 5: Program prvního dne kurzu

	1. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	Příjezd		Vycházka	Seznamovací hry I	Výroba erbů, přezdívků
Hry				Pavučina, Seznamování, Jmenné pohyby, Zdravice, Čtyři rohy	
MÍSTO			Okolí chaty	Les v blízkosti chaty	Společenská místnost
POČET PEDAGOGŮ			2	3	2
POMŮCKY	-		-	Klubko příze, psací potřeby, různé materiály a vůně, obrázky z novin, samolepky na vizitky	Čtvrtky, barevné papíry, psací potřeby, lepidlo, tempery

10.5.2 Druhý den

Program druhého dne nese název: „*Jak kocour Vavřínek poznal své kamarády*“. Hry budou zaměřeny opět na sblížování a také na komunikaci. V programu by neměly chybět ani pohybové hry a vycházka po okolí.

Ze sborníku her lze využít:

- *Co máme společného* 1.8
- *Kdo jsem* 2.1
- *Vytvořte řadu* 2.4
- *Zdravice* 1.6
- *Společná kresba* 2.5
- *Přihrávaná* 8.2
- Soutěže ve družstvech
- *Seznamovací kruh* 2.7
- *Sněhová koule* 2.3
- *Dotykovka* 3.2
- *Co rád dělám* 1.7
- Hry s míčem (vybíjená)
- *Molekuly* 8.7

Večerní program pod názvem: „*Já s písničkou jdu jako ptáček*...“ v sobě skrývá hudební večer, kde se bude zpívat a hrát na hudební nástroje, které budou k dispozici.

Před večerkou jsou na nástěnce s programem připraveny tři „tvářičky“ a úkolem dětí je vyjádřit se k dnešnímu programu. Jedna tvářička se usmívá, jedna tvářička se tváří neutrálně a jedna tvářička se mračí. Každý se tak rozhodne, jak se tváří na dnešní program a k odpovídající tvářičce udělá znamínko, které si zvolí, například kolečko, hvězdička a jiné. (Příloha č. 3)

Tabulka 6: Program druhého dne kurzu

	2. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	Seznamovací hry II, Komunikace I	Komunikace II, pohybové hry I	Pobyt v přírodě, komunikace + seznamování III	Pohybové hry II, vycházka	Hudební večer, hodnocení dne
Hry	Co máme společného, Seznamovací kruh, Kdo jsem,	Vytvořte řadu, Sněhová koule, Dotykovka, Hry s míčem (vybíjená)	Zdravice, Co rád dělám, Společná kresba	Přihrávaná, Molekuly, Soutěže ve družstvech,	
MÍSTO	<i>Hřiště u chaty</i>	<i>Louka nad sjezdovkou</i>	<i>Stolečky před chatou</i>	<i>Stadion</i>	<i>Společenská místnost</i>
POČET PEDAGOGŮ	2	3	2	3	2
POMŮCKY	Papír, tužky, samolepky na obrázky	Míče, papír, tužka,	Papíry, čtvrtky, psací potřeby, tempery, vodové barvy	Míče, švihadla, kužele, míčky, obruče	Příloha č. 3

10.5.3 Třetí den

Dopolední program nese název: „*Ve zdravém těle, zdravý duch*“ aneb „*Kdo se hýbe, nezlobí*“. Pro děti je připraveno aktivní dopoledne, a to ve formě zábavného aerobiku a lehkého výklusu přírodou. Budou připraveny také různé pohybové hry zaměřené především na spolupráci:

- *Gordický uzel* 3.8
- *Stroje* 3.1
- *Vstáváme společně* 3.7

Odpoledne děti čeká vycházka: „*Po stopách tajů přírody*“. Jedná se o Klostermannovu naučnou stezku v blízkém okolí chaty. Děti se zastavují u naučných tabulí a dívají se na zajímavosti ze šumavské přírody. Děti jsou upozorněny, že by si některé informace měly zapamatovat, neboť večer následuje kvíz o ceny. Vycházka je prokládána různými pohybovými hrami:

- Škatulata
- **Červený a bílý** 8.4
- **Číslovaná** 8.6
- Lesní golf (Ve dvojicích se snažíme kopy dostat tenisák na co nejmenší počet úderů na určené místo, střídáme se)

Večer je na programu kvíz z odpolední naučné stezky. Děti pracují ve skupinkách podle toho, jak jsou spolu na pokojích a snaží se spolupracovat, aby získaly co nejvíce bodů. Po kvízu lze zařadit hru:

- **Náprstek** 4.1

Tabulka 7: Program třetího dne kurzu

	3. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	Ranní výklus přírodou, aerobik	Týmová spolupráce I	NAUČNÁ STEZKA + hry		Soutěžní kvíz (práce ve skupinách), hry
Hry		Gordický uzel, Stroje, Vstáváme společně,	Škatulata, Lesní golf, Číslovaná, Červený a bílý		Náprstek
MÍSTO	<i>Plac před chatou</i>	<i>Louka nad sjezdovkou</i>	<i>Klostermannova stezka</i>		<i>Společenská místnost</i>
POČET PEDAGOGŮ	2	2	3		2
POMŮCKY	Magnetofon, CD	-	Míčky, rozlišovák		Formulář na kvíz, psací potřeby, náprstek

10.5.4 Čtvrtý den

Na čtvrtý den je pro děti naplánovaný celodenní výlet s mottem: „*Jdeme napříč přírodou, kam až nás nohy zavedou*“. Cílem výletu je Kvilda, kde se nachází

Informační centrum. V Informačním centru si děti mohou prohlédnout zajímavosti ze šumavské přírody a její proměny v průběhu let. Po prohlídce centrum nabízí také promítání různě tematicky zaměřených programů. Děti si mohou zakoupit i upomínkové předměty a občerstvení v místních obchůdkách. Po prohlídce Kvildy a okolí se odchází zpět k Zadovu. Po návratu na chatu mají děti do večere volno na odpočinek a vstřebání zážitků z celého dne. Chvilí před večerí se všichni sejdou kvůli večernímu programu, aby byl čas na vytvoření skupinek a vymýšlení nápadů.

Po večerí se všichni sejdou a je zhodnocen výlet na Kvildu. Potom si děti udělají různé skupinky alespoň po čtyřech. Úkolem každé skupinky je sestavit komiks z dnešního výletu, co se nejvíce líbilo. Lze využít různých barev a materiálů, které budou k dispozici, a komiks lze vyrobit také prostřednictvím koláže. Je nutné dbát na spolupráci a komunikaci ve skupinkách. Po vyrábění autoři prezentují své komiksy ostatním.

Tabulka 8: Program čtvrtého dne kurzu

	4. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	CELODENNÍ VÝLET				Výroba komiksu (práce ve skupinách)
Hry	Návštěva informačního centra				
MÍSTO	Turistická cesta na Kvildu				Společenská místnost
POČET PEDAGOGŮ	3				2
POMŮCKY	-				Papíry, čtvrtky, psací potřeby, lepidlo, tempery

10.5.5 Pátý den

Dopoledne jsou na programu hry zaměřené především na týmovou spolupráci, soudržnost skupiny a bystření smyslů. Nebudou chybět ani pohybové hry v okolí chaty:

- *Žertovný pozdrav* 3.11
- *Všichni společně* 3.12

- *Bud' pozorný* 4.2
- *Orientační soutěž* 8.3
- *Dvojice k sobě* 3.14
- *Přihrávaná* 8.2

Po poledním klidu následuje odchod do přírody. Vycházka je směřována k nedaleké chalupě, kde se děti mohou podívat na koně. Hry jsou zaměřeny na řešení problémů, v kterých je důležitá spolupráce celé skupiny. Hry:

- *Problémové zadání* 7.3
- *Únik z bludiště* 7.5
- *Klávesnice* 7.2

Večer je na programu výroba třídního srdce (*Srdce naší třídy* 5.7). Nejprve si všichni sednou do velkého kruhu a budou si společně povídat o tom, jak se kdo v této skupině cítí, co by ještě vylepšil, s čím je spokojený, zda se něco ve skupině za tento týden změnilo. Potom přejdeme k výrobě třídního srdce z dostupného materiálu (čtvrtky, barevné papíry, fixy, pastelky, tužky, izolepa, lepidlo, kusy látky, atd.). Až bude práce dokončena, společně je práce prezentována a okomentována.

Tabulka 9: Program pátého dne kurzu

	5. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	Týmová spolupráce II, bystření smyslů	Týmová spolupráce III, Pohybové hry III	Vycházka - koně	Činnosti zaměřené na řešení problémů	Výroba třídního srdce
Hry	Žertovný pozdrav, Všichni společně, Bud' pozorný	Dvojice k sobě, Orientační soutěž, Přihrávaná		Problémové zadání, Únik z bludiště, Klávesnice	
MÍSTO	<i>Stolečky + plac před chatou</i>	<i>Louka nad sjezdovkou</i>	<i>Turistická trasa</i>	<i>Les u chaty</i>	<i>Společenská místnost</i>
POČET PEDAGOGŮ	2	2	2	3	2
POMŮCKY	Novinový papír nebo křída	Míč, rozstříhané obrázky či mapky, překážky	-	Míč, páska na oči, dlouhá šňůra (100m), kartičky s písmenky nebo číslicemi	Barevné papíry, čtvrtky, psací potřeby, lepidlo, tempery

10.5.6 Šestý den

Dopolední program šestého dne je ve znamení důvěry. Děti vychází do lesa a blízkého okolí, kde se zaměřují především na hry a aktivity na důvěru.

Z her lze využít:

- *Vkláněná* 6.2
- *Sloup* 6.3
- *Ulička důvěry* 6.5
- *Slepá cesta* 6.1
- *Vláčky* 6.4

Po poledním klidu všichni vyráží do Lanového centra Proud nedaleko chaty. Dětem je zde umožněno vyzkoušet si lanové překážky různého stupně obtížnosti pod vedením zkušených instruktorů. Děti jsou nejprve seznámeny s výstrojí a výzbrojí, kterou pro lezení potřebují, a poté už šplhají do korun stromů. Děti, které se bojí výšek, do lezení nejsou nuceny, dívají se na své kamarády, popřípadě se jdou s pedagogickým doprovodem projít nebo zahrát drobné hry.

Večerní program s mottem: „*Lovci lidí*“ (Příloha č. 2) pod svým názvem skrývá delší hru s následnou reflexí. Poté lze na uvolnění zvolit aktivitu: *Poklepová masáž* 3.13, pokud zbude čas. Na úplný závěr si všichni společně sednou a zhodnotí dnešní dopolední, odpolední i večerní program. Děti mají pro své hodnocení k dispozici svých deset prstů (NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000.). Na výzvu vedoucího se vyjadřují tak, že na prstech ukážou svou spokojenost. Při hodnocení mají však děti zavřené oči, aby nikdo nikoho neovlivňoval. Deset prstů znamená absolutní spokojenost a úspěch, žádný prst znamená úplnou nespokojenost a neúspěch. Záleží na každém, na kolik byl spokojený a kolik prstů ukáže.

Tabulka 10: Program šestého dne kurzu

	6. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	Vycházka, Hry na důvěru I	Hry zaměřené na důvěru II	LANOVÉ CENTRUM		Lovci lidí, hodnocení dne
Hry	Vkláněná, Sloup	Slepá cesta, Ulička důvěry, Vlášky			
MÍSTO	Les pod sjezdovkou	Prostor nad Kobylou	Lanové centrum Proud		Společenská místnost, chodba u pokojů
POČET PEDAGOGŮ	2	3	3		2
POMŮCKY	-	Pásky na oči	-		Příloha č. 2

10.5.7 Sedmý den

Dnešní den je posledním dnem před odjezdem domů. Heslo dnešního dne je: „*Jak krtek ke kalhotám přišel*“. S dětmi se budou vyrábět trička pomocí batiky nebo malování na textil. Důležité je, aby si i děti mezi sebou navzájem pomáhaly. Odpoledne jsou na programu různé hry v přírodě a příprava na táborák:

- Šipkovaná s pokladem – **Bravo 3.3**
- **Podobnosti a odlišnosti 5.8**

Závěrečný večer se ponese v duchu táborových písniček a opékání buřtů. Nebude chybět ani zhodnocení celého kurzu a aktivit, které probíhaly celý týden. Vyhodnoceny budou také soutěže za celý týden. V případě špatného počasí připravíme hudební večer se soutěžemi ve společenské místnosti.

Nejprve jsou vyhodnoceny soutěže a v závěru je dětem představen diagram (NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000.), o jehož výsledku rozhodne celá skupina. Na velkém papíře je znázorněna na ose y škála oblíbenosti od 0 do 10. Na ose x mohou být jednotlivé dny či pouze vybrané hry a aktivity. Úkolem každého je vyjádřit křížkem své hodnocení. Poté všechny křížky spojíme a

vytvoříme si diagram názorů celé skupiny. Skupinový diagram lze využít k závěrečnému hodnocení kurzu.

Tabulka 11: Program sedmého dne kurzu

	7. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	VÝROBA SPOLEČNÝCH TRIČEK, (vycházka)		Šípkovaná s pokladem, hry	Hry v lese, příprava na táborák	TÁBORÁK
Hry				Podobnosti a odlišnosti, Bravo; sběr dřeva na táborák	Zpívání, hodnocení kurzu, vyhodnocení soutěží
MÍSTO	Stolečky před chatou		Stadion a přilehlý les	Les u chaty	Ohniště u chaty
POČET PEDAGOGŮ	2		3	3	3
POMŮCKY	Trička, barvy na batiku, fixy na textil		Barevné fáborky, lístečky s úkoly, poklad	Papíry, tužky, barvičky	Odměny, arch papíru

10.5.8 Osmý den

V sobotu se vyráží na cestu k domovu. Po snídani je připraven autobus na odjezd, proto zbývá už jen závěrečné vyfocení, rozloučení se s přírodou a vyrazit zpět k domovu. Rodiče si své děti po příjezdu vyzvednou u školy.

Tabulka 12: Program osmého dne kurzu

	8. DEN				
	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	14:00 - 15:30	15:45 - 17:30	19:00 - 20:15
AKTIVITA	Odjezd				
Hry					
MÍSTO					
POČET PEDAGOGŮ					

11 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit projekt adaptačního (harmonizačního) kurzu pro děti ve věku 10 – 13 let základní školy v Příbrami.

Byly analyzovány základní poznatky, věnující se pedagogice volného času a zážitkovému vzdělávání. Nejvíce se touto tematikou ve svých publikacích zabývá Hofbauer, Pávková, Vážanský, kteří se více zaměřují na teoretickou stránku pedagogiky volného času. Pelánek a Franc mají velice dobře zpracovaný rozbor zážitkového kurzu z hlediska toho, jak by měl vypadat, co by nemělo chybět a jak celý zážitkový kurz zajistit. Uvádí také podrobnou teorii zážitkového vzdělávání. K těmto autorům lze zařadit i publikaci Sýkory a publikaci Hanuše, Chytilové, kteří přináší velice obsáhlé informace z oblasti zážitkové pedagogiky. Po zpracování teorie, která se týkala volného času a zážitkové pedagogiky, bylo nutné obrátit pozornost na vývojové zvláštnosti dětí věkové kategorie, pro kterou je projekt navrhován. Naznačeny jsou hlavní změny ve vývoji dítěte. S tím souvisí i činitelé vývoje, které vývoj jedince výrazně ovlivňují, a proto byly považovány za důležité při zpracování teoretické stránky práce.

Následně bylo zjišťováno, zda jsou adaptační (harmonizační) kurzy na základních školách pořádány. Základních škol je velké množství, proto byla v bakalářské práci zkoumána pouze situace v Příbrami, kam bude konkrétní návrh projektu zaměřen. Situace na školách byla zjišťována prostřednictvím výročních zpráv, které si jednotlivé základní školy zpracovávají. Na většině škol jsou k dispozici nejnovější výroční zprávy, ale někde bylo možné nahlédnout i do starších výročních zpráv. V Příbrami je pět základních škol, jedna Waldorfská základní škola a dvě umělecké základní školy. Průzkum byl zaměřen pouze na klasické základní školy, proto waldorfská ani umělecká základní škola nebyla do výzkumu zahrnuta, jelikož jsou jiným typem škol. Na Základní škole pod Svatou Horou Příbram bylo možné nahlédnout do výročních zpráv už od školního roku 2004/2005, ale nebyly nalezeny aktivity spojené se zážitkovým vzděláváním. Základní škola Příbram Školní měla k dispozici výroční zprávy od školního roku 2006/2007. Na této škole je zřejmá velká aktivita, neboť na základě výročních zpráv bylo zjištěno několik významných projektů a školních pobytů v přírodě, které svým zaměřením souvisí se zážitkovým vzděláváním. Je zajímavé, že

tyto aktivity převládaly ve třídách, které se týkají přechodu na druhý stupeň základní školy. Základní škola 28. října měla k dispozici výroční zprávu ze školního roku 2008/2009. Na této škole není zmínka o pořádání zážitkových kurzů, ale lyžařský kurz ve zmíněném školním roce byl více zaměřen na stmelování kolektivu, což by mohlo být inspirací i pro další pořádané pobyty. Na Základní škole Jiráskovy sady byla k dispozici výroční zpráva ze školního roku 2008/2009, ale nebyly zde zmínky o zážitkových kurzech. Nakonec Základní škola Příbram Březové Hory, kde byla analyzována výroční zpráva ze školního roku 2008/2009. Škola je velice aktivní z hlediska sportovního a ekologického, ale nepodařilo se dosud zrealizovat zážitkový kurz. Na základě výročních zpráv lze konstatovat, že základní školy nejsou příliš aktivní v pořádání zážitkových akcí. Je však nutné dodat, že většině škol na podobné projekty chybí finance.

Byl vytvořen projekt adaptačního (harmonizačního) kurzu pro děti ve věku 10 - 13 let základní školy v Příbrami ve Středočeském kraji. Kurz je koncipován jako týdenní a je určen žákům 6. třídy, kteří přechází na druhý stupeň základní škol do nové třídy. Je počítáno s 25 až 30 dětmi a 3 pedagogy. Cílem projektu je pomoci dětem v seznamování, v budování nového kolektivu a v neposlední řadě by měl přispět k osobnostně sociálnímu rozvoji. Místem konání je Zadov na Šumavě. Obsah kurzu je rozdělen do 7 dnů, každý den je rozdělen do 5 bloků (2 bloky dopoledne, 2 bloky odpoledne a 1 blok večer). Časová dotace 1 bloku je 1 hodina a 30 minut, večerní blok je 1 hodinu a 15 minut. Program kurzu je sumarizován do 1 tabulky, která je v jednotlivých dnech podrobněji rozpracována. Zvolené aktivity souvisí s cílem projektu. Časovou dotaci 3 bloků mají seznamovací hry, komunikační hry a týmové hry. Tyto aktivity jsou doplněny pohybovými hrami a klidovým zaměstnáním - naučná stezka (2 bloky) a celodenní výlet. Vrcholy projektu jsou návštěva Lanového centra Proud (2 bloky) a večer u táboráků s reflexí celého kurzu. Návštěvě Lanového centra předchází hry na důvěru zabírající 2 bloky. Bloky večerního programu jsou zaměřeny především na klidové zaměstnání, ale snaží se klást důraz na spolupráci.

Kurz by měl být pro děti uspořádán, aby byla zjištěna jeho úspěšnost mezi dětmi a upravit ho tak, aby vyhovoval požadavkům základních škol.

12 POUŽITÁ LITERATURA

- **DVOŘÁČEK, Jiří.** *Základy pedagogiky pro učitele a vychovatele.* Praha: Univerzita Karlova, 2004. 144 s. ISBN 80-7290-159-1
- **FRANC, Daniel., ZOUNKOVÁ, Daniela., MARTIN, Andy.** *Učení zážitkem a hrou, praktická příručka instruktora.* 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- **HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka.** *Zážitkově pedagogické učení.* 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.
- **HOFBAUER, Břetislav.** *Děti, mládež a volný čas.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
- **CHOUR, Jiří.** *Receptář her: náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže.* 1. Vyd. Praha: Portál, 2000. 168 s. ISBN 80-7178-388-9.
- **KLINDOVÁ, L'uboslava, RYBÁROVÁ, Eva.** *Psychologie 2 – Vývojová psychologie pro druhý ročník středních pedagogických škol.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 157s.
- **LANGMEIER, Josef, LANGMEIER, Miloš, KREJČÍŘOVÁ, Dana** *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie.* 2. vyd. Praha: H&H, 2002. ISBN 80-7319-016-8.
- **MAZAL, Ferdinand.** *Pohybové hry a hraní.* 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0.
- **NEUMAN, Jan.** *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* 3. vyd. Praha: Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2.

- **PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A.** *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

- **PELÁNEK, Radek.** *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6.

- **ŘÍČAN, Pavel.** *Cesta životem, vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

- **SÝKORA, Jan.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus Univerzita Hradec Králové, 2006. ISBN 80-7041-380-8.

- **VALENTA, Josef.** *Učit se být - témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. 2. vyd. Praha: Agentura STROM & AISIS, 2003. ISBN 80-86106-10-1.

- **VÁŽANSKÝ, Mojmír., SMÉKAL, Vladimír.** *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 2*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 136 s. ISBN 978-80-7367-352-9.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 3*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7367-398-7.

- **ZAPLETAL, Miloš.** Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 176 s. ISBN 80-7178-750-7.
- **ZELINOVÁ, M.** *Hry pro rozvoj emocí a komunikace - koncepce a model tvořivě-humanistické výchovy.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-197-6.

13 INTERNETOVÉ ZDROJE

- *Základní škola Příbram - Březové Hory, naše škola jako místo setkávání při učení, zábavě a sportování* [online]. 20. 10. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <http://www.zsbrezovehory.cz/page/pdf/vyrocní_zprava.pdf>.
- *Základní škola Příbram - Březové Hory, Prokopská 337, pracoviště Bratří Čapků 279* [online]. 3. 11. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <http://www.zs-pribram.cz/doc/1269935184_sb_zs-pribram-bri-capku-vyrocní-zprava-08-09.pdf>.
- *Základní škola pod Svatou Horou, Příbram* [online]. 30. 9. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <http://skola.hatross.com/?page_id=146>.
- *Základní škola, Jiráskovy sady, Příbram* [online]. 1. 9. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <<http://www.zsjs.cz/www/dokumenty/vyrocní-zprava/>>.
- *Základní škola, Příbram, 28. října* [online]. 2. 10. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <<http://www.skoly.pb.cz/5ZS/file.php?obrid=138>>.
- Mgr. Monika Průchová. *Základní škola Příbram Školní* [online]. 13. 10. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <<http://www.7zs.wz.cz/vz08-09.pdf>>.
- Antonín Bernášek. *Příbram city* [online]. 13. 10. 2009, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <<http://www.pribram-city.cz/index.php?vid=424>>.
- Tajfun Digital. *Special Team for Adventure in Nature* [online]. 2006 - 2010, [cit. 2010-03-27]. Dostupné z: <<http://www.istan.cz>>.
- MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 4. 1. 2006, 10. 1. 2007 [cit. 2010-07-26]. Dostupné z: <<http://aplikace.msmt.cz/PDF/JKMPBOZzakudoPV.pdf>>.

14 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Přehled základních škol v Příbrami se základními informacemi	53
Tabulka 2: Harmonogram přípravy kurzu	68
Tabulka 3: Celková kalkulace za ubytování, dopravu a vstup v jednotlivých ročních obdobích na 1 žáka	69
Tabulka 4: Program týdenního kurzu	71
Tabulka 5: Program prvního dne kurzu	73
Tabulka 6: Program druhého dne kurzu	74
Tabulka 7: Program třetího dne kurzu	75
Tabulka 8: Program čtvrtého dne kurzu	76
Tabulka 9: Program pátého dne kurzu	77
Tabulka 10: Program šestého dne kurzu	79
Tabulka 11: Program sedmého dne kurzu	80
Tabulka 12: Program osmého dne kurzu	80

15 PŘÍLOHY

- SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA č. 1 Sborník her

1 SEZNAMOVACÍ HRY

1. 1 Charakteristiky

1. 2 Pavučina

1. 3 Jmenné pohyby

1. 4 Jméno a pohyb

1. 5 Seznamování

1.6 Zdravice

1. 7 Co rád dělám

1. 8 Co máme společného

1. 9 Čtyři rohy

2 KOMUNIKACE

2. 1 Kdo jsem

2. 2 Domino se jmény

2. 3 Sněhová koule

2. 4 Vytvořte řadu

2. 5 Společná kresba

2. 6 Kreslení jednou tužkou

2. 7 Seznamovací kruh

3 TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE, SOUDRŽNOST SKUPINY, STMELOVÁNÍ

KOLEKTIVU

3. 1 Stroje

3. 2 Dotykovka

3. 3 Bravo

3. 4 Kdo chybí

3. 5 Dvacet otázek

3. 6 Naše rodina

3. 7 Vstáváme společně

- 3. 8 Gordický uzel
- 3. 9 Lesoklubka
- 3. 10 Životopis přítele/přítelkyně
- 3. 11 Recept na kamaráda
- 3. 12 Žertovný pozdrav
- 3. 13 Všichni společně
- 3. 14 Poklepová masáž
- 3. 15 Dvojice k sobě

4 BYSTŘENÍ SMYSLŮ

- 4. 1 Náprstek
- 4. 2 Buď pozorný
- 4. 3 Max a Moric
- 4. 4 Obrázky malované na záda
- 4. 5 co slyším
- 4. 6 Bystré oči

5 VYJADŘOVÁNÍ CITŮ, POCITŮ, SEBEDŮVĚRA

- 5. 1 Objímání
- 5. 2 Osobní dopis
- 5. 3 Jaký jsem
- 5. 4 Hraní se jménem
- 5. 5 Sebeocenění
- 5. 6 Dvojitý kruh
- 5. 7 Srdce naší třídy
- 5. 8 Podobnosti a odlišnosti

6 DŮVĚRA

- 6. 1 Slepá cesta
- 6. 2 Vkláněná
- 6. 3 Sloup
- 6. 4 Vlášky
- 6. 5 Ulička důvěry

7 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- 7. 1 Slepá stavba
- 7. 2 Klávesnice
- 7. 3 Problémové zadání
- 7. 4 Slepý čtverec
- 7. 5 Únik z bludiště

8 POHYBOVÉ HRY

- 8. 1 Housenka
- 8. 2 Přihrávaná
- 8. 3 Orientační soutěž
- 8. 4 Červený a bílý
- 8. 5 Veverky a kuny
- 8. 6 Číslovaná
- 8. 7 Molekuly

PŘÍLOHA č. 2 Formulář k aktivitě „Lovci lidí“

PŘÍLOHA č. 3 Podklad pro hodnocení činnosti, dne

PŘÍLOHA č. 4 Šipkovaná s pokladem

PŘÍLOHA č. 1 Sborník her

1 SEZNAMOVACÍ HRY

1.1 Charakteristiky

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 8 let

Cíle: zapamatovat si jména ostatních

Postup:

Sedneme si všichni do kruhu a každý má vymyslet ke svému jménu přídavné jméno, které ho charakterizuje a začíná stejným písmenem, jako začíná jeho jméno (např. Vašek – veselý, vážný, vtipný; Ondra – ostražitý, okatý). Jeden takto začne a ten po pravé pravici zopakuje, co řekl první a přidá své jméno s charakteristikou (Veselý Vašek, okatý Ondra, ...). Pokračujeme po celém kole.

Po hře se ptáme: na koho charakteristiky přímo sedí, co šlo dobře pamatovat a co naopak obtížněji.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

1.2 Pavučina

Pomůcky: klubko příze

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: navzájem seznámit a představit členy skupiny, udržet pospolitost skupiny

Postup:

Všichni si sednou vedle sebe do velkého kruhu. Každý si zatím pro sebe rozmyslí (asi 1 minutu), co by chtěl o sobě říci ostatním. Každý by měl říct své jméno a něco o sobě. Například co má rád, jak rád tráví volný čas, co je jeho oblíbená hračka. Poté může hra začít. Jeden si vezme do ruky klubko příze a začne o sobě krátce vyprávět. Až to dokončí, drží volný konec příze a klubko pošle někomu dalšímu a ten pokračuje. Hrajeme, dokud se nevystřídají všichni.

Po skončení hry provedeme hodnocení: jak se děti při hře cítily, jak se povedlo zapamatovat jména, které vyprávění se líbilo nejvíce, atd.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

1.3 Jmenné pohyby

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 8 let

Cíle: zapamatovat si jména, kreativita

Postup:

Uděláme všichni kruh a jeden začne vymýšlet pohyb v počtu slabik svého jména. Například jméno Vašek má dvě slabiky. Vašek řekne: „Va“ a předpaží, poté dodá „šek“ a dá si ruce za hlavu. Ostatní po něm zopakují a vymýšlí další. Postupně se vystřídají všichni.

Po hře se děti zeptáme, co bylo nejtěžší si zapamatovat, kdo měl problém s vymýšlením pohybů.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

1.4 Jméno a pohyb

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: uplatnit ve hře své tělo, naučit se jména členů skupiny, dát příležitost všem se představit s využitím fantazie,

každý je chvíli v centru pozornosti

Postup:

Všichni si sednou do velkého kruhu. Každý postupně řekne své jméno a udělá k tomu pohyb pažemi, rukama nebo celým tělem podle své fantazie. Celá skupina pak opakuje jméno dítěte a pohyb, který udělalo. Postupně se vystřídají všichni ve skupině.

Po skončení hry si s dětmi povídáme o průběhu hry: jaká jména si zapamatovaly, které pohyby se jim líbily.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

1.5 Seznamování

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: v každé dvojici vypátrat na tom druhém něco zajímavého, zapamatovat si důležité informace o partnerovi ze dvojice pro sestavení zprávy, zdůraznit individualitu každého z dětí, klást důraz na schopnost vyjadřovat se slovně, seznámení se s jedinci ve skupině

Postup:

Pobídíme děti, aby si našly do dvojice někoho, kdo je pro ně málo známý, koho ještě tolik neznají. Poté je vyzveme, aby se v té dvojici přesunuly na nějaké místo, kde si mohou nerušeně povídat. Nejprve se ptá jeden toho druhého na to, jak žije, zda má sourozence, co rád dělá, jaké je jeho oblíbené jídlo, zda má nějaké zvířátko a podobně. Po pěti minutách si vymění ve dvojici role a hra probíhá stejně. Po rozhovoru se všichni sesednou do velkého kruhu a každý se postupně snaží představit partnera, s kterým vedl rozhovor. Dotyčný se představí za něj, položí mu ruce na ramena a všem začne vyprávět co nejvíce informací, které si zapamatoval.

Po skončení s dětmi rozebíráme otázky, jak se jim líbily, jak se choval při rozhovoru partner, co bylo příjemnější – ptát se či odpovídat, co se kdo dozvěděl zajímavého, jak se po hře každý cítí ve skupině.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978- 80- 7367-286-7.

1.6 Zdravice

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 7 let

Cíle: prolomení počáteční nedůvěry, promíchání účastníků

Postup:

Skupina se rozdělí do dvojic, které si stoupnou do řady vedle sebe. Na pokyn se na sebe podívají a podají si ruku. Přitom se představí a popřejí si pěkný den. Po představení se jedna řada posune o jednoho člověka (vytvoří se tím nové dvojice) a opět probíhá zdravení, ale tentokrát se podává levá ruka. Poté znovu posun a změnění se styl zdravení – zády k sobě a podat si ruku přes levé rameno. V dalších kolech si ruku můžeme podávat pod nohama nebo obě ruce najednou, záleží pouze na fantazii.

Po hře se zeptáme, jaký druh pozdravu se nám líbil nejvíce, jaký pozdrav by se ještě dal vymyslet.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času.* 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

1.7 Co rád dělám

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: každý se představí druhým osobitým způsobem, každého nechat dokončit svůj „herecký kousek“ a poté hádat

Postup:

Vyzveme někoho ze skupiny a ten předvede ostatním pantomimicky činnost, kterou rád dělá. Ostatní pozorně sledují a po předvedení se snaží uhodnout, co dotyčný předváděl za oblíbenou činnost. Necháme každého, kdo chce, aby řekl svůj odhad, a pak se zeptáme toho, kdo předváděl, kdo se svou odpovědí přiblížil nejblíže jeho činnosti. Postupně se střídáme dál.

Po dohrání vyhodnotíme průběh hry. Zeptáme se, zda někoho překvapila nějaká činnost, zda někdo dělá rád podobnou činnost nebo stejnou, která se předváděla, zda bylo obtížné vysvětlovat svou činnost pouze pantomimicky beze slov, zda bylo těžké hádat u předvádějících.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

1.8 Co máme společného

Pomůcky: papír, tužka

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: ukázat jedinečnost každého jedince ve skupině, ukázat to, co jedince spojuje s ostatními, příležitost k rozhovoru mezi sebou, výměna zkušeností mezi dětmi

Postup:

Utvoříme čtveřice či pětice. Potom si každá skupinka sedne dohromady a napíše seznam toho, co mají všichni její členové společného. Můžeme na ukázkou uvést příklady, například všichni máme plyšové zvířátko, všichni máme rádi sluníčko, všichni máme rádi sportování, nemáme rádi, když děti žalují a podobně. Po čtvrt hodině hry zastavíme a vítězí ta skupina, která našla nejvíce společných věcí.

Po hře si uděláme vyhodnocení. Zeptáme se dětí, kdo se dozvěděl něco nového či zajímavého, zda existuje něco, co je společné všem dětem, zda existuje něco, čím se liší každý od ostatních, jaká byla spolupráce v týmu, líbí se ti, že máš něco stejného jako někdo další, jací by měli být tvoji přátelé.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

1.9 Čtyři rohy

Pomůcky: tužky, fixy, pastelky, samolepky na vizitky, obrázky z novin a časopisů, různé

druhy vůní (parfém, jídlo, koření), různé materiály (dřevo, kámen, látka, peří, vata)

Prostor: třída, tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: seznámení skupiny, společné naladění

Postup:

Účastníci se pohybují mezi čtyřmi rohy místnosti (případně čtyřmi určenými stanovišti), v nichž jsou nachystány úkoly.

1. úkol: Napište si na vizitku své jméno, kterým chcete být osloveni a doplňte ho o symbol, který vás charakterizuje nebo se vám líbí.
2. úkol: Vyberte si a vezměte obrázek, který se vám zalíbil, oslovil, připadá vám zajímavý.
3. úkol: Vyberte si vůni, která vám je příjemná a zapamatujte si ji.
4. úkol: Vyberte si materiál, který vám je příjemný a zapamatujte si ho.

Až všichni projdou stanoviště, vrátí se na své místo a navzájem se představíme a okomentujeme výběr obrázku, vůně, materiálu.

- **ZELINOVÁ, M.** *Hry pro rozvoj emocí a komunikace - koncepce a model tvořivě-humanistické výchovy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

2 KOMUNIKACE

2.1 Kdo jsem

Pomůcky: samolepky, tužky

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: naladění komunikace

Postup:

Každému dítěti dáme na záda samolepku s názvem zvířete, ale lze i obměňovat a hrát s názvy například pohádkových postav, známých osobností (zpěvák, herec), sportovců. Dotyčný nesmí však vědět, co na zádech má napsáno. Každý se libovolně pohybuje po místnosti a klade otázky ostatním, které potkává a snaží se co nejrychleji přijít na to, co má

na zádech za samolepku. Klademe pouze otázky, na které odpovídáme ano-ne. Kdo si myslí, že ví, co má na zádech, poví to vedoucímu.

Po skončení hry se zeptáme, jakou kdo volil strategii, zda někoho mátlý nepřesné odpovědi.

- Organizace Aisis. „Dokážu to“ - Celostátní vzdělávací projekt 2006.

2.2 Domino se jmény

Pomůcky: papír, tužka

Prostor: třída, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: kontakt, zopakování jmen

Postup:

Každý si vezme papír a tužku a na něj napíše tiskacími písmeny své jméno (větší písmena). Poté každý chodí po místnosti a žádá ostatní o to, aby připojili své jméno ke jménům na papíře systémem domina.

Cílem je získat co nejvíce jmen v určitém časovém limitu.

Příklad:

```

      P E T R
      A
L    V A Š E K
E M I L      L
N    A      Á
K            R
A            A N E T A
```

Po hře se ptáme, jak se komu „lovily“ jména, zda byla hra obtížná.

- Organizace Aisis. „Dokážu to“ - Celostátní vzdělávací projekt 2006.

2.3 Sněhová koule

Pomůcky: papír, tužka

Prostor: třída, tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: komunikace, uvolnění, seznámení

Postup:

Rozdělíme se do dvojic a snažíme se najít společně 10 znaků, ve kterých se shodujeme, jsme si podobní (zájmy, vlastnosti, činnosti, které rádi děláme) a zapíšeme je na papír. Mluvčí ze dvojice pak tyto znaky přečte nahlas. Ke dvojici se přidá jiná dvojice s podobnými znaky a společně se tato čtveřice snaží najít 5 společných znaků, které opět sepíšou a následně přečtou. Poté se spojí vždy dvě čtveřice a hledají 5 společných znaků. Nakonec se celá skupina snaží najít 3 společné znaky, které odpovídají všem členům skupiny. Tyto 3 znaky si sepíšeme na papír.

Co bylo při hledání společných znaků zajímavé, co si kdo o druhých zapamatoval, překvapily někoho nějaké znaky?

- Organizace Aisis. „Dokážu to“ - Celostátní vzdělávací projekt 2006.

2.4 Vytvořte řadu

Pomůcky: žádné

Prostor: třída, tělocvična, hřiště

Věk: od 11 let

Cíle: nonverbální komunikace

Postup:

Děti mají za úkol bez mluvení vytvořit řadu podle data narození (pouze den a měsíc). Vedoucí hry ukáže, kde bude řada začínat (nejmladší) a kde končit (nejstarší). V průběhu aktivity je zakázáno mluvit a ukazovat si na prstech číslice (či jinak znázorňovat číslice). Děti si určí povel, jakým dají najevo, že řada je hotová.

Obměna: Lze se srovnávat podle zvěrokruhu, podle čísla bot, ...

Na hru lze navázat tak, že uděláme skupinky podle zvěrokruhů a v těchto skupinkách si účastníci povídají o kladných a záporných stránkách daného zvěrokruhu a potom skupinky vytvoří reklamní slogan na jejich znamení (různé materiály, vlastní těla, zpěv, hra, ...).

Jakou taktiku děti používaly při seřazování, jak se domlouvaly?

- **NEUMAN, Jan.** *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2.

2.5 Společná kresba

Pomůcky: papíry, čtvrtky, pastelky, fixy, vodové barvy, tempery

Prostředí: hřiště, třída

Věk: od 10 let

Cíle: tvorba společného díla, překonání překážek v komunikaci

Postup:

Navrhne téma pro kresbu (budoucnost, naděje, zdraví, přátelství, ...). Pak každý dostane potřebný materiál a výtvarně své téma zpracuje. Potom se třída rozdělí na skupinky alespoň po čtyřech osobách. Ve skupinkách si všichni prohlédnou svá díla a nonverbálně se pokusí dohodnout na tom, jak by se z jejich obrazů dal vytvořit jeden společný obraz. Všichni musí souhlasit s domalováváním různých prvků.

Po hře se zeptáme, jaké kdo měl pocity, jak se podařilo všem členům skupinky dohodnout na společném tématu, zda bylo obtížné se domlouvat beze slov, jak se kdo ve skupině choval, nastaly nějaké obtížné chvíle?

- **VALENTA, Josef.** *Učit se být - témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. 2. vyd. Praha: Agentura STROM & AISIS, 2003. ISBN 80-86106-10-1.

2.6 Kreslení jednou tužkou

Pomůcky: tužka a papír pro každou dvojici

Prostředí: hřiště, třída

Věk: od 10 let

Cíle: komunikace, vcítění se

Postup:

Hráči se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane papír a jednu tužku. Úkolem dvojice je nakreslit společný obrázek, ale dvojice má zakázáno mluvit a jakkoliv se domlouvat. Dvojice se smí domlouvat pouze nonverbálně. Kreslení může být podbarveno klidnou hudbou.

Poté každá dvojice ukáže obrázek a okomentuje své pocity během kreslení a sdělí, kdo byl iniciativnější a jakým způsobem se dostali ke konečné verzi obrázku.

- **ZELINOVÁ, M.** *Hry pro rozvoj emocí a komunikace - koncepce a model tvořivě-humanistické výchovy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

2.7 Seznamovací kruh

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 10 let

Cíle: vzájemné poznávání, sblížování

Postup:

Hráči vytvoří velký kruh a na základě otázek do něj vstupují. Vedoucí pokládá různé otázky a ten, kdo na ně odpovídá ano, vždy vstoupí do kruhu.

- Ten, kdo se narodil v letních měsících, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo má rád zmrzlinu, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo má rád ovoce, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo se stará o domácí zvířátko, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo byl u moře, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo má sestru, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo má bratra, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo umí plavat, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo rád sportuje, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo rád čte, vstoupí do kruhu
- Ten, kdo rád maluje, vstoupí do kruhu
- ...

- **ZELINOVÁ, M.** *Hry pro rozvoj emocí a komunikace - koncepce a model tvořivě-humanistické výchovy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

3 TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE, SOUDRŽNOST SKUPINY, STMELOVÁNÍ KOLEKTIVU

3.1 *Stroje*

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: stmelení kolektivu, společná práce stále více dětí, týmová práce, probouzení pocitu důvěry ve skupině

Postup:

Uvedeme hru tak, aby děti zaujala. Budeme si vyprávět o strojích, které jsou kolem nás, na co nám slouží, jaké vydávají zvuky, jak se pohybují. Poté dáme povel k tomu, aby každý zaujal pozici nějakého stroje. Může se různě pohybovat, vydávat zvuky nebo jen stát v určité pozici na místě. Za chvíli vydáme povel k vytvoření dvojic a tvoříme stroje ve dvojici. Potom následují čtveřice, ve které členové vymýšlejí stroj, který budou celá skupinka ztvárňovat. Ve čtveřici dáme dětem více času na promyšlení a necháme je, aby se ve skupince domluvily, zda budou stroj existující či neexistující, jak budou poskládaný dohromady, jaké díly budou představovat, zda budou vydávat zvuky a jiné. Až budou skupinky se svými stroji připraveny, postupně každou skupinku vyzveme, aby ostatním ukázala, co představuje. Ostatní se pokusí uhádnout, o jaký stroj jde. Na závěr hry můžeme děti pobídnout k sestavení stroje ze všech dětí celé skupiny. Každý bude představovat nějakou součástku a vznikne stroj vymyšlený podle fantazie. Po skončení hry se zeptáme, zda se účastníkům hra líbila, v jak početné skupince se pracovalo komu nejlépe, který stroj byl nejhezčí, co jiného by se dalo pomoci těl vytvořit.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.2 *Dotykovka*

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: od 8 let

Cíle: prolomení intimní zóny, vzájemná spolupráce, rozehrátí, kreativita

Postup:

Skupiny mají za cíl co nejrychleji vytvořit skulpturu, která se dotýká země určitým počtem končetin. Dotek země je povolen pouze dlaněmi a nohama, zároveň není možné používat jakékoliv opěry a prostředky opěry (stěna, židle). Vedoucí hry vždy řekne počet nohou a počet rukou, kterými se skupina může dotýkat země. Která skupina jako první splní úkol, dostává bod. Hrajeme například do pěti bodů a postupně zvyšujeme složitost zadání. Je možné využít i kreativní variantu, skupina má za úkol vytvořit sousoší, které zobrazuje něco konkrétního.

Po skončení hry rozebereme průběh hry. Jak se které skupině pracovalo, ve které skupině byla spolupráce velice dobrá, pro koho byla tato hra obtížná.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

3.3 *Bravo*

Pomůcky: židle

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 8 let

Cíle: posílení soudržnosti skupiny, vytvoření pozitivní a radostné atmosféry

Postup:

Nejprve se dětí zeptáme, kdo byl v divadle či v cirkuse a komu se líbí závěrečný potlesk za odvedenou práci? Kdo si někdy přál stát na jevišti a sklidit také potlesk? ... Poté zahájíme hru tím, že vytvoříme velký kruh a uprostřed kruhu postavíme židli. Potom vybereme jedno dítě, které si stoupne na židli, a ostatní si stoupnou kolem židle. Na povel začnou mohutně tleskat jako v divadle, aby si to dotýčný na židli pořádně užil. Postupně se vyměníme.

Po hře následuje shrnutí, ve kterém se děti ptáme, jak se jim líbilo, když jim ostatní tleskali, jak se jim líbilo, když potlesk patřil každému z nich, jak ukazujete svůj obdiv k někomu a to, že ho máte rádi, Jak se cítíš ve skupině, myslíš si, že jsi uznávaný, bere tě skupina?

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.4 *Kdo chybí*

Pomůcky: velké prostěradlo

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: zdůraznit, že každé dítě je ve skupině důležité a do skupiny patří

Postup:

Sedneme si do velkého kruhu a zeptáme se dětí, zda si všimnou, když někdo ze skupiny chybí. Dětem vysvětlíme, že každý člen je pro skupinu důležitý a že pokud jsme všichni, tak jsme rádi. Zeptáme se dětí, zda souhlasí. Vyzveme děti, aby zavřely oči, a vedoucí bude chodit dokola a někoho se dotkne na rameni. Ten, koho se dotkl, otevře oči a půjde potichu doprostřed kruhu, kde se schová pod prostěradlo. Poté ostatní otevřou oči a snaží se uhodnout, kdo chybí. Postupně vystřídáme více hráčů. Toho, kdo se bojí schovat pod prostěradlo, nenutíme.

Po ukončení hry si sedneme opět do kruhu a povídáme si o hře. Ptáme se dětí, proč je každý ve skupině důležitý, zda každý zná jména všech ostatních, jak ukážou ostatním, že jsou pro ně důležití.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.5 *Dvacet otázek*

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 8 let

Cíle: obrátit pozornost celé skupiny k jednomu dítěti

Postup:

Sedneme si do kruhu. Určíme jednoho, který bude na někoho myslet. Ostatní se pomocí dvaceti otázek snaží uhodnout, o koho se jedná. Děti se mohou ptát na vnější podobu, na barvu očí, na schopnosti, vlastnosti. Kdo si myslí, že poznal, na koho dotyčný myslí, zvedne ruku, ale nic nevykřikuje. Po dvaceti otázkách teprve hádáme, o koho jde.

Po hře si povídáme, jak se nám hra líbila, jak moc bylo obtížné uhodnout, o koho se jedná, které děti jsou si ve skupině podobné a které naopak odlišné.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.6 *Naše rodina*

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 10 let

Cíle: dát prostor k tomu, aby děti řekly pozitiva své rodiny, každý ukáže ostatním předmět, na kterém rodina lpí, který je pro ně vzácný, děti mohou přinést fotku, knihu, věc

Postup:

Řekneme dětem, aby se o předmětu poradily s rodiči a také se jich zeptaly, proč je pro ně daný předmět tak jedinečný, vzácný. Zároveň děti upozorníme, ať předmět přinesou v tašce a nikomu ve skupině ho neukazují, bude to překvapení.

Skupina si sedne do velkého kruhu a začneme si povídat o rodině, kdo do ní patří, jaké má každá rodina zvyky, jak často se celá velká rodina schází. Poté vyzveme děti, aby si před sebe položily předmět, který si přinesly a každý postupně začne vyprávět o předmětu a o svojí rodině.

Po skončení si ještě klademe otázky, co zajímavého jsme se o které rodině dozvěděli, z které části země pochází předkové, co se každému líbí na jeho rodině.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.7 Vstáváme společně

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: vzájemné přizpůsobování, pocit kontaktu

Postup:

Utvoříme dvojice a postavíme se zády k sobě tak, že se dotýkáme. Pokoušíme si společně sednout a následně zpět vstát. Můžeme různě obměňovat držení, postavení – zády k sobě a proplést se lokty; čelem k sobě sed, chytit se za ruce, špičky k sobě a zvednout jednu nohu, druhou nohu a obě nohy. Měníme partnery ve dvojici.

Po hře si sedneme do kroužku a ptáme se, s kým se dařilo nejlépe vstát, co bylo nejtěžší, jaká byla spolupráce.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.8 Gordický uzel

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: od 9 let

Cíle: rozhybání, zahřátí, vzájemný kontakt, překonání problému

Postup:

Cílem hry je rozmotat uzel z vlastních rukou. Skupinu rozdělíme na menší skupinky, například po 8 dětech. V každé skupince se její členové postaví do kruhu tak, aby se vzájemně dotýkali ramen. Poté všichni zavřou oči, zvednou pravou ruku a každý si najde volnou ruku jiného člena skupiny a chytí se spolu. Totéž uděláme i s levou rukou a opět chytíme volnou ruku. Tím vznikne uzel z rukou a úkolem hráčů je co nejrychleji se rozmotat, aniž by se někdo pustil (pokud však je skupinka hodně propletená, můžeme dovolit přehmátnutí) a vytvořit zpět kruh.

Po hře zhodnotíme a ptáme se, pro koho byla hra obtížná, jak se komu ve skupině pracovalo, zda fungovala spolupráce.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času.* 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006.

3.9 Životopis přítele/přítelkyně

Pomůcky: papír (popřípadě připravený formulář), tužka,

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 10 let

Cíle: prohlubování přátelství, porovnávání kamarádova života s vlastním, přemýšlení o svém příteli/přítelkyni, stmelování skupiny

Postup:

Každý si vylosuje k sobě partnera, s kým bude ve dvojici. Nejprve si povídáme, co to je životopis a pak se pustíme do práce. Dvojice se spolu někde posadí a začnou si spolu povídat a vyplňovat životopis. Každý se snaží o druhém zjistit co nejvíce. Na konci si lze některé životopisy přečíst.

Příklad formuláře:

jméno, příjmení, kde bydlí, kdy se narodil, jména rodičů a sourozenců, co jeho rodiče a sourozenci dělají, jak vypadá, co má rád, co má na něm rád ten dotyčný, co o něm píše životopis, namalovat obrázek kamaráda, co rád jí, ...

Po skončení se ptáme, kdo se dozvěděl o kamarádovi něco zajímavého, nového, co má dvojice společného a čím se liší, jak se líbí životopisy, jak se povedly.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.10 Recept na kamaráda

Pomůcky: papír, tužka

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: spolupráce dětí, které se ještě příliš neznají, soustředíme se na vzhled, záliby, vlastnosti partnera

Postup:

Vytvoříme dvojici s partnerem, kterého ještě příliš neznáme. Sedneme si spolu na určité místo a budeme si spolu povídat. Budeme se snažit o druhém zjistit co nejvíce informací (co rád jí, záliby, jaké oblečení nejraději nosí, kam rád cestuje ...). Když každý o tom druhém zjistí dostatek informací, vezme si tužku a papír a snaží se z dostupných informací sestavit kuchařský recept. Jako suroviny poslouží informace, které každý o svém partnerovi zjistil.

Příklad: Recept na Ondru

Suroviny: krátké hnědé vlasy, 2 zelené oči, 1 usměvavá ústa, 32 rovných bílých zubů.

Poté přidáme sportovní tělo, 1 pár kopaček, 1 dres na fotbal...

Postup: Učešeme vlasy na ježka pomocí hodně tužícího gelu. Poté oblékneme 1 dres na fotbal a na nohy nasadíme kopačky. Ještě přidáme šibalský úsměv a 2 zelené rozzášené oči. Po smíchání surovin nám vznikne sportovec Ondra...

Po napsání receptu si je navzájem přečteme ve dvojici, poté si je čteme všichni a snažíme se hádat, koho dotyčný právě čte. Po úplném přečtení předáme napsaný recept, tomu, o kom jsme psali.

Po hře si povídáme o pocitech při hře. Vyprávíme si, kdo se dozvěděl o svém partnerovi něco zajímavého, komu se recept o něm líbil, která surovina je v receptu nejdůležitější, který recept se líbil nejvíce.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.11 Žertovný pozdrav

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: navázání dobrých vztahů, dotyky jako prostředek navazování vztahů, využití fantazie

Postup:

Sedneme si do kroužku a budeme si povídat o tom, jak se lidé zdraví. Zeptáme se, kdo ukáže typický pozdrav u nás a kdo zná i jiné typy pozdravů. Vysvětlíme dětem, že i ve skupině by bylo dobré mít nějaký legrační pozdrav, který by znala pouze jejich skupina a kterým by se mohly děti zdravít. Vyzveme děti, aby si každý našel partnera do dvojice a poté má každá dvojice určitý čas na to (cca 5 minut), aby vymyslela vtipný a neobvyklý způsob podání ruky. Zatímco děti cvičí pozdravy, připravíme si lístečky se jmény dvojic a po předvedení všech pozdravů vylosujeme jednu dvojici, podle které se celý den budeme zdravít. Postupně střídáme ostatní dvojice.

(Například: Přilepíme 1 chodidlo na chodidlo druhého, podáme si ruce pod nohama v předklonu zády k sobě, ...)

Potom si společně povídáme, k čemu je dobrý pozdrav, jak se zdravíme doma, který stisk ruky ve skupině byl nejvíce legrační.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.12 Všichni společně

Pomůcky: křída na nakreslení kruhu nebo novinový papír

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: sblížení dětí všech věkových kategorií, nutí k přemýšlení a spolupráci ve skupině, najít společně řešení problému, kontakt

Postup:

Na zemi nakreslíme pomocí křídly kruh nebo vytvoříme prostor pomocí novinového papíru. Děti vyzveme, aby se poskládala celá skupina na ostrov. Nejprve můžeme začít větším prostorem a postupně ho zmenšujeme a děti musí více přemýšlet, jak by se poskládaly, aby se na ostrov vešla celá skupina.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.13 Poklepová masáž

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: kontakt, používání svých rukou k potěšení druhého, dotyky vyvolat v druhém radost, přátelský kontakt, stimulace nervového systému, krevního oběhu, aktivace, uvolnění napětí

Postup:

Vyzveme děti, aby utvořily dvojice. Jeden si klekne, sehne se dopředu, položí hlavu na ruce před kolena a druhý si klekne za něj a začne mu dlaněmi jemně poklepávat na záda. Postupujeme po celých zádech a pohyby dlaní můžeme různě měnit a můžeme přejít i v hlazení. Po chvilce si ve dvojici vyměníme role.

Na konci si společně sedneme a řekneme si pocity z masáže. Jak se cítíme, masíroval nás partner dobře, co bylo lepší – nechat se masírovat nebo masírovat, znáte i jiné způsoby masáže.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

3.14 Dvojice k sobě

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: promíchání skupiny, rychlé osvěžení během přestávky, příležitost k určování částí těla (zvláště pro malé)

Postup:

Všichni budou bystře poslouchat, co je řečeno a budou se snažit pokyn co nejrychleji provést. Na povel budeme tvořit dvojice, které k sobě budou zvláštním způsobem přichyceny.

Například: pravou rukou k pravé ruce

levým bokem k levému boku

hýžděmi k sobě

nos k nosu

ucho k uchu

potřást si rukou

špičky nohou ke špičkám nohou

Po skončení se ptáme, jak se hra dětem líbila, jak bylo pro ně těžké v rychlosti provést pokyny.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

4 BYSTŘENÍ SMYSLŮ

4.1 Náprstek

Pomůcky: náprstek

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: zvyšujeme u dětí pozorovací schopnosti, způsob, jak přivést skupinu do klidu a pozornosti, zaměřeno na smyslové vnímání

Postup:

Někde v místnosti schováme náprstek a úkolem dětí je ho najít. Děti se začnou procházet a snaží se náprstek najít. Ničeho se nedotýkají a nic neodkrývají, neboť náprstek je dobře vidět. Kdo náprstek najde, neřekne to a nedá to najevo ani smíchem nebo skákáním, ale půjde na určené místo a tiše si sedne. Postupně se na určeném místě schází všichni, kdo náprstek našli. Ten, kdo objevil náprstek jako první, v dalším kole ho může schovat.

Po hře si sedneme do kroužku a povídáme si, jak bylo pro koho obtížné náprstek objevit, jak se dodržovaly pravidla, jak kdo hledal, jak je kdo bystrý.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

4.2 Bud' pozorný

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: rozvoj pozorovacích schopností, vlastní pozorování, zaměřeno na smyslové vnímání

Postup:

Posadíme se všichni do kruhu a dětem klademe různé otázky. Zahrajeme si tedy na takové malé detektivy. Povíme si, že detektiv musí dobře vidět, dobře slyšet a musí si dobře pamatovat to, co už viděl a slyšel. Poté začne hra. Vyzveme děti, aby zavřely oči. Otevřít je mohou až na povel.

Příklad otázek:

- Kdo z vás může se zavřenýma očima říct, jak se jmenuje kamarád, který sedí vedle napravo?
- Kdo z vás dokáže popsat boty, které má na nohou?
- Kdo z vás dokáže říct, jakou barvu má strop v místnosti?
- Kdo z vás může říct, jakou barvu mají oči tvého nejlepšího kamaráda nebo kamarádky?
- Kdo z vás mi může popsat ponožky, které má dneska na nohou?
- Kdo z vás dokáže říct, kolik oken má tato místnost?

Nyní děti mohou otevřít oči a budou odpovídat na otázky s otevřenýma očima.

- Kdo z vás dokáže popsat účes maminky?
- Kdo z vás dokáže popsat nádobí, ze kterého ráno snídal?
- Kdo z vás dokáže popsat svou oblíbenou hračku?
- Kdo z vás mi může říct, v kolik ráno vstával?

Povídejte si společně v kroužku s dětmi a navrhněte jim, že si hru můžou samy řídit tím, že si budou vymýšlet otázky samy. Poté se zeptáme, jak se hra líbila, která otázka byla nejtěžší, co děláme pro zlepšení své paměti.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

4.3 Max a Moric

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: soustředěnost, spoléhat na svůj sluch a intuici, sblížení skupiny, zaměřeno na smyslové vnímání

Postup:

Všichni se postaví do kruhu a dva hráči půjdou doprostřed. 1. bude Max a druhý bude Moric. Max zavře oči a bude se snažit chytit Morice. Při hledání bude volat: „Morici, kde jsi?“ a Moric mu musí odpovědět: „Tady jsem, Maxi“. Moric se snaží uhýbat, má otevřené oči. Oba se pohybují pouze v kruhu. Max má minutu na to, aby Morice našel.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

4.4 Obrázky malované na záda

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: komunikace, rozvoj citlivosti a fantazie, fyzická a osobní blízkost, zaměřeno na smyslové vnímání

Postup:

Rozdělíme skupinu na dvě poloviny (podle počtu). Děti si sednou do zástupu (obě skupinky) a poslednímu v zástupu pošeptáme, co má nakreslit na záda za obrázek kamarádovi před sebou. Ten pozorně sleduje, co mu vznikne na zádech za obrázek a poté ho namaluje dalšímu hráči před sebou, takhle pokračujeme až k prvnímu. První přijde říct, co bylo kresleno za obrázek. Pokud máme dvě skupinky, můžeme soutěžit, které družstvo bylo lepší a bylo blíže malovanému obrázku.

Po skončení si hru rozebereme. Zeptáme se, jak bylo obtížné kreslit obrázek na záda, jak bylo obtížné poznat, o jaký jde obrázek, jak ostatní rozuměli kreslení, bylo mi to příjemné, když mi někdo kreslil na záda.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život 1.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

4.5 Co slyším

Pomůcky: pro polovinu hráčů pásku na oči

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: procvičení si naslouchání, využití zvuku k lepší orientaci v prostoru, zaměřeno na smyslové vnímání

Postup:

Utvoříme dvojice a jeden ze dvojice dostane pásku přes oči. Druhý ho chytne za ruku a bude ho provázet po místnosti. Chvillemi hráč, který vede, udělá nějaký zvuk (například přejede přes topení, zatuká na okenní tabulku, zašustí závěsem, atd.) a ten, kdo má zavázané oči, se snaží uhodnout, kde v místnosti se nachází, popřípadě co to bylo za hluk. Pokud uhodne, pokračují dál. Po určité době si děti vymění role.

Poté se ptáme, jak bylo obtížné poznat, kde se nachází, jaký měly děti pocit, když měly zavázané oči a naopak když někoho vedly, fungovala důvěra, byly zvuky zajímavé, obtížné.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

4.6 Bystřé oči

Pomůcky: papír a tužka

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: cvičení vizuální paměti, pozornost, všímání si okolí, zaměřeno na smyslové vnímání

Postup:

Každý si sedne na nějaké místo a pozorně poslouchá otázky, na které se bude snažit odpovědět, aniž by se rozhlížel kolem sebe. Ptáme se například: Kolik je ve třídě stolků? Jakou barvu má košile Vaška? Jaké vlasy má paní učitelka? Po otázce si vždy odpověď společně zkontrolujeme a za správnou odpověď si uděláme hvězdičku. Při odpovídání se děti nesmí rozhlížet, koukají pouze do svého papíru.

Hru hrát lze i ve skupinkách, například šestičlenné. Ve skupince si děti určí čísla a vždy jedno číslo vymyslí otázku a ostatní se snaží odpovědět, poté zkontrolujeme a otázku vymyslí další číslo na řadě.

Po hře si společně povídáme, jak kdo věděl odpovědi na otázky, které otázky byly těžké, jak si lze zlepšovat paměť.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

5 VYJADŘOVÁNÍ CITŮ, POCITŮ, SEBEDŮVĚRA

5.1 Objímání

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Cíle: fyzické vyjádření pozitivních pocitů, zlepšení soudržnosti skupiny, ostýchavé děti se sblíží s ostatními

Postup:

Sedneme si všichni do kruhu a budeme si vyprávět, co děláme, když máme někoho rádi, jak dokazujeme své přátelství. Zdůrazníme, že chceme, aby i zde ve skupině panovalo přátelství, proto vyzveme děti, aby si po kruhu postupně předaly objetí.

Po hře se zeptáme dětí, jak se jim hra líbila, proč je důležité se někdy obejmout, jak to chodí u nich v rodině.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

5.2 Osobní dopis

Pomůcky: obálka, papír, tužka, lísteček se svojí adresou

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: připravit ostatním dárky

Postup:

Sedneme si s dětmi do kroužku a zeptáme se, zda někdy dostaly od někoho dopis nebo pohlednici, kdo někdy dopis posílal a komu. Každý si vytáhne lísteček se jménem někoho ze skupiny a tomu napíše dopis. Jméno však udrží v tajnosti, aby pro dotyčného bylo překvapení, od koho dopis dostane. Každý se někam posadí a nejprve bude přemýšlet, co by chtěl druhému napsat, co by mu dopisem chtěl říct a může připojit i obrázek. Nakonec dopis podepíše a zalepí do obálky, napíše na ní adresu a předá kamarádovi.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

5.3 Jaký jsem

Pomůcky: papír (speciální formulář), tužka

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 8 let

Cíle: děti se samy mohou představit, prezentovat před ostatními, upevňování sebevědomí

Postup:

Děti si vezmou papír nebo dostanou formulář a začnou psát o sobě, jací jsou. Poté si děti vytvoří čtyřčlenné skupinky, v kterých budou své formuláře rozebírat, potom můžeme zhodnotit i s ostatními.

Příklad: Jak se jmenuji, kolik je mi let, jaké mám oči, jaké mám vlasy, moje oblíbené jídlo, moje oblíbená barva, moje oblíbené zvíře, oblíbený film, kniha, co se mi na sobě líbí, jak se jmenuje můj dobrý kamarád, země, kterou bych rád navštívil, co umím, co je mým snem, ...

Na závěr si uděláme zhodnocení hry. S kým jsem si podobný, s kým se odlišuji, co bylo zajímavé.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

5.4 Hraní se jménem

Pomůcky: papíry A4, tužky, fixy

Prostor: třída, hřiště

Věk: od 9 let

Cíle: zvyšování sebedůvěry, sebepoznání

Postup:

Začáteční písmena našeho jména se dají použít na to, abychom objevovali, jaké máme silné vlastnosti nebo schopnosti, nebo jaké bychom si přáli mít. Účastníci si vezmou papír a tužku a na každé písmeno svého křestního jména napíšou silné vlastnosti a schopnosti, které mají, nebo chtějí mít.

Například: Vašek → V – veselý, A – ambiciózní, Š – šikovný, E – ekonomický, K – komický

Obměny: Lze vyrobit celou silnou abecedu skupiny – na balicí papír napíšeme celou abecedu a připseme vlastnosti celé skupiny (všechny vlastnosti, co celá skupina vymyslela ke svým jménům).

Jak se komu hledaly silné stránky své osobnosti? Jak se kdo cítil při chválení sebe?

- Organizace Aisis. „Dokážu to“ - Celostátní vzdělávací projekt 2006.

5.5 Sebeocení

Pomůcky: předepsané formulace (Cením si na sobě..., Nejvíce se mi na sobě líbí..., Jsem pyšná/ý na...)

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 10 let

Cíle: sebepoznání, rozvoj sebedůvěry

Postup:

Děti si vytvoří trojice. Jeden z trojice je časoměřič, jeden posluchač a jeden vypravěč. Časoměřič stopuje pět minut, posluchač poslouchá a vypravěč o sobě pět minut mluví. Vypráví o svých kladných stránkách, neobhazuje se, nic nevysvětluje, pouze konstatuje (cením si, líbí se mi, jsem pyšná/ý). Každý musí mluvit pět minut.

Po hře si společně sedneme a zeptáme se dětí, jak se jim o svých kladných stránkách hovořilo, jaké bylo poslouchat někoho pět minut, jak se chlubí, je pro někoho těžké druhé chválit, proč je důležitá sebedůvěra a sebepoznání, jak je nám cvičení užitečné pro běžný život.

- Organizace Aisis. „Dokážu to“ - Celostátní vzdělávací projekt 2006.

5.6 Dvojitý kruh

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: Od 10 let

Cíle: vyjádření vztahu k ostatním, posiluje sebevědomí, porovnávání s druhými

Postup:

Postavíme si židle do dvojitého kruhu, vždy dvě proti sobě. Všichni se posadí (čelem proti sobě). Postupně budeme dávat podněty k diskusi. Například téma, co velmi dobře umím. Obě děti si budou asi 2 minuty na toto téma povídat, poté se na povel vnitřní kruh posune o jedno místo doprava a opět začne diskuse. Téma může zůstat stejné či ho můžeme obměnit.

Příklady témat:

- Člověk, který je mým vzorem
- Moje oblíbené místo
- Významný diplom nebo cena, kterou jsem získal
- Cíl, který je pro mě významný
- Co na mně druzí oceňují
- Moje oblíbené aktivity
- Kdo je pro mě důležitý
- Moje nejlepší prázdniny
- Moje rodina
- Co se mi líbí na této skupině, co bych změnil

Po skončení hry si všichni sedneme do velkého kruhu a zeptáme se, komu se o čem mluvilo nejlépe, o čem bylo obtížné mluvit, jak se vám hra líbila, s kým bylo nejobtížnější mluvit.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

5.7 Srdce naší třídy

Pomůcky: papír, tužka, fixy, velké srdce ze silnějšího červeného papíru

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 8 let

Cíle: napsat o každém nějaké pozitivum, posílení sebevědomí

Postup:

Nejprve si všichni sedneme a budeme si povídat o celé skupině. Zeptáme se dětí, jak se ve skupině cítí a co pro ně skupina znamená. Navrhne, že bychom si mohli vyrobit třídní symbol, na který bychom připojili každému nějaký pozitivní vzkaz, který by ho potěšil a udělal mu radost. Napíšeme jména všech dětí na malé lístečky a každý si jeden až tři vytáhne (podle velikosti skupiny). Každý vymyslí nějakou milou větu, která bude určena tomu, koho si dotyčný vytáhl na lístečku. Poté umístíme všechny věty na připravené srdce a později se na něj můžeme podívat, když se budeme chtít potěšit pěkným slovem.

Srdce vyrobíme ze čtvrtky a různých barevných papírů, látek, barev. Lístečky s větami vyrobíme také barevně, aby srdce bylo co nejveselejší.

Na konci hry zhodnotíme. Zeptáme se, komu se hra líbila, jak se komu líbily vzkazy, jak bylo obtížné napsat o druhém něco pozitivního.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

5.8 Podobnosti a odlišnosti

Pomůcky: papír, tužky, olejové křídly

Prostor: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 9 let

Cíle: najít společné a odlišné charakteristiky s ostatními

Postup:

Někdy jsme rádi, že jsme si s někým podobní, ale někdy jsme naopak rádi odlišní. Utvoříme dvojice a každá dvojice si někde sedne. Ve dvojici si začněte povídat a snažte se najít 8 věcí, které máte společné a 8 věcí, kterými se odlišujete. Potom si rozdělte papír na dvě půlky, do levé půlky napište společné charakteristiky, vlastnosti, dovednosti a do pravé půlky napište to, čím se odlišujete. Pak namalujte obrázky, jeden, na kterém bude znázorněno, čím se podobáte a druhý, na kterém bude něco, čím se odlišujete.

V závěru si všichni sedneme a představíme své obrázky ostatním.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život I.* 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-286-7.

6 DŮVĚRA

6.1 Slepá cesta

Pomůcky: páska na oči

Prostor: les, louka

Věk: od 10 let

Cíle: důvěra a její zvyšování, prožití pocitu závislosti a zodpovědnosti

Postup:

Cílem této hry je bezpečně provést partnera ve dvojici vytyčenou trasou. Děti si vytvoří dvojice a jeden za dvojice bude mít zavázané oči, druhý ze dvojice ho musí provést bezpečně trasou tím, že ho bude navigovat. Po určité době si role ve dvojici vymění. Navigovat lze slovy (verbálně) či dotekem.

Po hře si sedneme do kruhu a zhodnotíme si hru. Komu se líbilo být veden a komu se líbilo druhého vést. Jak fungovala důvěra ve dvojici.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

6.2 Vkláněná

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: zvyšování důvěry, vzájemný kontakt

Postup:

Ve skupině se rozdělíme do dvojic. Každá dvojice si stoupne proti sobě čelem a dotýkají se špičkami, drží se pevně za ruce. Všichni se zpevní a ve dvojici se začneme vyklánět od sebe. Pokud si je dvojice jistá stabilitou, mohou nejdříve rozpojit jedno spojení, poté se znovu chytanou a rozpojí druhé spojení rukou. Když vyzkoušíme vyklánění ve dvojici, můžeme vyzkoušet vyklonění ve skupině. Celá skupina utvoří kruh, při velké skupině vytvoříme řadu, kdy jeden stojí vedle druhého, dívají se navzájem do obličeje a střídají se v orientaci. Všichni se chytanou za ruce a rozpočítáme se na první a druhý, první se vyklánějí vně kruhu a druhí se vyklánějí dovnitř kruhu.

Dbáme na bezpečnost – rovný terén bez ostrých předmětů a kamenů; ve dvojici by měli být přibližně stejně váhově i výškově stejní. Po hře společně zhodnotíme průběh, kdo se cítil bezpečně, komu to bylo nepřijemné.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

6.3 Sloup

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: zvyšování důvěry, vzájemný kontakt

Postup:

Skupinu rozdělíme do trojic. Jeden se postaví doprostřed a zavře oči, zbývající dva ho chytanou za ramena a postupně ho předklánějí a zaklánějí. Ten, kdo je uprostřed, musí být maximálně zpevněný. Poté můžeme spojit více skupin dohromady, uprostřed stále stojí jeden a skupinka si ho přehazuje.

Dbáme na bezpečnost – rovný terén bez kamenů a ostrých předmětů. Po skončení hry vyhodnotíme.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

6.4 Vlášky

Pomůcky: páska na oči

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: neverbální komunikace, spolupráce, pocít bezpečí a důvěry

Postup:

Ve skupině vytvoříme dvojice. Dvojice si stoupne do zástupu. První ze dvojice tvoří vagónek, který má zavázané oči, druhý je mašinka a jeho úkolem je navigovat vagónek po prostoru, aby do něčeho nenaboural. Po chvíli se dvojice vymění. Poté můžeme zkusit trojice (mašinka je poslední, vagónky před ním nevidí).

Po hře se zeptáme, komu byla hra příjemná x nepříjemná, jak se kdo cítil v roli mašinky – vagónku, je obtížné někoho navigovat, je lepší se nechat vést.

- **VOPEL, W., K.** *Skupinové hry pro život* 3. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

6.5 Ulička důvěry

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: důvěra, odvaha

Postup:

Skupina vytvoří dvě řady čelem proti sobě ve vzdálenosti asi 80 centimetrů. Tím vznikne ulička důvěry. Vyzveme prvního dobrovolníka, aby se postavil 15 metrů před dvojřad. Jeho úkolem je proběhnout uličku a udržet stejnou rychlost, s jakou běžel od začátku. Obě řady však proti sobě jen nestojí, ale předpaží a chytanou kamaráda před sebou. Uličku otvírají pouze těsně před běžcem tím, že buď vzpaží, nebo připaží. Před startem se běžec ptá skupiny, zda jsou připraveni. Skupina odpovídá: „Ano, jsme připraveni“. Běžec může vyběhnout.

Po skončení hry následuje reflexe.

- **NEUMAN, J.** *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000.

7 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

7.1 Slepá stavba

Pomůcky: páska na oči

Prostor: hřiště, louka

Věk: od 9 let

Cíle: řešení problémů, tvořivost, komunikace

Postup:

Cílem této hry je postavit co nejvyšší stavbu. Skupina je rozdělena na dvojice, v každé dvojici jeden vidí a jeden má pásku přes oči. Na povel začnou navigovat ti, co vidí, druhého ze dvojice, který má zavázané oči. Ve vymezeném prostoru sbírají přírodní materiál na stavbu a o něco dál je vymezený prostor pro společnou stavbu. Na úkol dáme dvacet minut a v půlce je výměna zaslepených.

Dbáme na bezpečnost v prostoru. Po skončení hodnotíme výšku věže celého týmu a zeptáme se, jaká byla spolupráce ve dvojici.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

7.2 Klávesnice

Pomůcky: kartičky s písmenky nebo číslicemi

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 9 let

Cíle: spolupráce, komunikace, řešení společného problému

Postup:

V této hře se hodnotí spolupráce celého týmu. Cílem je přinést tlačítka z klávesnice v dané posloupnosti. V prostoru asi 20x20 metrů jsou rozmístěna písmena nebo číslice. Do tohoto prostoru smí vstupovat pouze jeden z týmu, ostatní z týmu jsou od klávesnice vzdáleny 20 metrů. Postupně se v týmu střídají při vbíhání na klávesnici. Jde zde o nejrychlejší přinesení všech kláves a jejich správné seřazení v prostoru týmu.

Obměny: Hru lze hrát jako soutěž dvou týmů.

- Lze stopovat týmu čas a porovnáváme, zda se v dalších kolech zlepší.
- Celý tým stojí kolem klávesnice a může volit různé taktiky (pouze jeden z týmu)

sbírá klávesy, střídají se ve sběru kláves, ... – ale stále zůstává pravidlo, že na klávesnici je jen jeden hráč ve chvíli sběru) a opět můžeme stopovat čas

Po hře se ve skupině ptáme, jak fungovala spolupráce, jaké taktiky byly nejlepší.

- **SÝKORA, J.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Gaudeamus: Hradec Králové, 2006.

7.3 Problémové zadání

Pomůcky: míč nebo jiný předmět, páska na oči

Prostor: hřiště, louka

Věk: od 10 let

Cíle: řešení problému, komunikace, spolupráce

Postup:

Cílem hry je co nejrychleji vyzvednout míč ležící v prázdném přehledném prostoru. Skupina vybere tři členy, kteří jdou hrát, pouze jeden smí vstoupit do prostoru a vyzvednout míč – je však zaslepený, druhý vidí na míč a na zaslepeného, ale nesmí mluvit – může pouze gestikulovat, třetí může mluvit, ale je zády k prostoru a vidí pouze druhého člena, který nemluví. Ostatní členové přihlíží dění a potom se trojice vymění (postupně všechny prostřídáme). Po každém pokusu dostane tým čas na zhodnocení strategie.

Dbáme na bezpečnost. Po hře hodnotíme – role, komunikaci (verbální i neverbální), strategii a plánování.

- **SÝKORA, Jan.** *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus Univerzita Hradec Králové, 2006. ISBN 80-7041-380-8.

7.4 Slepý čtverec

Pomůcky: páska na oči, lano (asi 30 metrů - 2 metry na osobu)

Prostředí: hřiště, louka

Věk: od 10 let

Cíle: řešení problémů, spolupráce, komunikace

Postup:

Všichni členové skupiny si zavážou oči. Potom každého hráče odvedeme k ležícímu lanu a postavíme je v pravidelných rozestupech, dáme jim do ruky lano. Poté vysvětlíme úkol. Členové skupiny mají za úkol společně postavit z lana čtverec se zavázanýma očima. Při hře musí být stále všichni v kontaktu s lanem a čtverec musí být postavený z celé délky lana. Jakmile se celá skupina dohodne, že je čtverec postavený, položí se lano na zem a hráči si mohou sundat pásky. Sledujeme průběh řešení a snažíme se hráčům připomenout, že čtverec je obrazec pravidelný a má stejně dlouhé všechny strany. Pokud se řešení zhostí neaktivnější hráči, pošeptáme jim, ať jsou chvíli tiše, aby se do řešení zapojili i ostatní, ti, co byli pasivní.

Po hře se hráčů zeptáme, jak se snažili problém řešit, jaká strategie byla nejlepší, jak fungovala komunikace.

- **NEUMAN, J.** *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000.

7.5 Únik z bludiště

Pomůcky: páska na oči, dlouhá šňůra (asi 100 metrů)

Prostředí: les

Věk: od 11 let

Cíle: komunikace, řešení problému, spolupráce

Postup:

Ve vzrostlém lese napneme mezi stromy šňůru tak, že se často kříží. Konec šňůry znamená východ a je označen igelitovým sáčkem naplněným listím.

Ocitli jsme se v noci ve spleti uliček a snažíme se co nejrychleji najít správný východ. Máme zavázané oči a smíme se pohybovat jen kolem šňůry (držíme se jí). Každý ze skupiny je na jiném místě bludiště. Když hráče umístíme na místo v bludišti, můžeme je ještě zatočit, aby se nemohli orientovat, kde jsou. Poté je úkolem najít společně východ z bludiště. To znamená, že se nejprve snaží najít celá skupina a pak společně hledá východ z bludiště.

Lze hrát i jako jednotlivci - cestu z bludiště hledá každý sám a s druhými nesmí komunikovat.

Dbáme na bezpečnost terénu, odstraníme větve i ve výši očí. Zdůrazníme, že nejde o rychlost, cílem je najít východ, ale bezpečně!

Po hře si s dětmi sedneme a povídáme si, jak komu byla hra příjemná, jak se kdo cítil, když neviděl a musel hledat cestu.

- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000.

8 POHYBOVÉ HRY

8.1 Housenka

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Cíle: spolupráce, rozvoj obratnosti

Postup:

Pokud je hodně hráčů, vytvoříme dvě družstva a soutěžíme. Hráči vytvoří zástup a první hráč v zástupu se předkloní a opře se o kolena. Hráči za ním se také předkloní a chytí se za kotníky hráče před sebou (stoj rozkročný). V tomto seskupení se pohybujeme co nejrychleji k určené metě (čáře), aniž by se družstvo roztrhlo.

- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000.

8.2 Přihrávaná

Pomůcky: míč

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 9 let

Cíle: spolupráce, rychlost, herní myšlení, míčové dovednosti

Postup:

Rozdělíme skupinu na dvě družstva, na černý a bílý (světlý a barevný, ...). Jedno družstvo má míč a snaží se co nejvíce si přihrát míč ve svém družstvu. Protihráči se snaží míč brát a zabránit přihrávkám. Když družstvo přihrávky zkazí, vystřídají se. Soutěžíme, které družstvo si nejvíce přihraje. Běháme jen bez míče, pohybujeme se ve vymezeném prostoru.

- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000.

8.3 Orientační soutěž

Pomůcky: rozstříhaná mapka či obrázek, míč, překážky

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 10 let

Cíle: spolupráce, rychlost

Postup:

Vytvoříme dvě družstva. Hráči ve družstvu se střídají v běhu a v přinášení 1 dílku rozstříhané mapky či obrázku do družstva. Družstva stojí v zástupu a na povel první vybíhá. Proběhne slalomem, udělá tři dřepy s míčem, doběhne pro jeden dílek a běží zpět, pak může vyběhnout další. Ti, co jsou v cíli, z přinesených dílků skládají obrázek či mapku. Vyhrává rychlejší družstvo. (Trasu s překážkami lze obměňovat)

- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000.

8.4 Červený a bílý

Pomůcky: rozlišovák

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Cíle: pozornost, rychlostní schopnosti

Postup:

Dvě řady stojí proti sobě čelem. Vedoucí začne vyprávět nějaký příběh, kde zazní slova červený a bílý. Jakmile hráči uslyší červenou, červení vybíhají a honí bílí, kteří před nimi utíkají dozadu za určenou metu. Pokud v příběhu zazní bílá barva, vybíhají bílí a honí červené.

Můžeme to hrát tak, že chycení jdou k soupeři nebo za chycené počítáme úspěšnému družstvu body.

- **MAZAL, F.** *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000.

8.5 Veverky a kuny

Pomůcky: větší koš, malé míčky, tenisáky

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Cíle: spolupráce, rychlost, postřeh

Postup:

Uprostřed vymezeného prostoru postavíme koš, v kterém budou oříšky (míčky) a u něho budou dva hráči (kuny). Veverky jsou mimo hnízdo. Kuny vyhazují oříšky z hnízda (koše) po jednom kuse a veverky je sbírají a po jednom kuse je nosí zpět do hnízda. Podaří-li se kunám do 2,5 minut vyházet všechny oříšky - vítězí.

- **MAZAL, F.** *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000.

8.6 Číslovaná

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Cíle: rychlostní schopnosti, postřeh

Postup:

Stojí dva zástupy vedle sebe, každý v zástupu je očíslovaný. Na povel vedoucího vyběhají ta čísla z obou zástupů, která vedoucí vyvolá. Například řekne číslo 3 a vyběhají z obou zástupů trojky vpřed, oběhnou prvního v zástupu v určeném směru, běží k poslednímu a oběhnou ho a doběhnou zpět na své místo (každé číslo, které běží, musí zástup oběhnout dokola až na své místo). Kdo doběhne první, ten zástup získává bod.

Obměny: začínáme ze stoje, z lehu, ze sedu, z tureckého sedu, z lehu na břiše.

- **MAZAL, F.** *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000.

8.7 Molekuly

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, hřiště

Věk: od 9 let

Cíle: pohyb, tělesný kontakt, rychlé rozhodování

Postup:

Všude kolem nás se nachází hmota. Ta je tvořena různými malými částčkami, molekulami. Každá molekula je tvořena atomy. Atomy se pohybují po různých drahách, různou rychlostí, různým způsobem. Ze všech se teď stanou atomy, které se budou pohybovat ve vymezeném prostoru a co nejdále od sebe. Na povel vedoucího, který zavolá například číslo 5, se všichni snaží vytvořit molekuly, které budou mít pět atomů (členů). Ti, kteří zůstanou nezařazené, jdou k vedoucímu pomáhat nebo získají trestné body a hrají dál.

- **NEUMAN, Jan.** *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000.

PŘÍLOHA č. 2 Formulář k aktivitě „Lovci lidí“

LOVCI LIDÍ

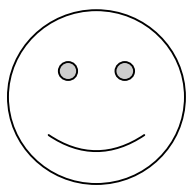
Procházej se po místnosti, povídej si s ostatními a zkus najít někoho, kdo (jména si zaznamenej):

1. Nemá rád prázdniny
2. Byl už někdy u moře
3. Nemá sourozence
4. Má přezdívku
5. Bojí se školy
6. Hraje na hudební nástroj
7. Nemá žádného kamaráda
8. Má doma zvířátko
9. Nečistil si dnes zuby
10. Zažil někdy veselou příhodu

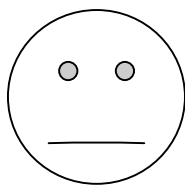
- **VALENTA, J.** *Učit se být. Témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ.* 2. vyd. Praha: Agentura STROM & AISIS, 2003.

PŘÍLOHA č. 3 Podklad pro hodnocení činnosti, dne

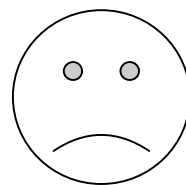
TVÁŘIČKY



spokojený



neutrální



nespokojený

Jako tvářičky lze použít různé tvary i obrázky (květiny, motýly, klauni, ...).

- **ZELINOVÁ, M.** *Hry pro rozvoj emocí a komunikace - koncepce a model tvořivě-humanistické výchovy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

PŘÍLOHA č. 4 Šipkovaná s pokladem

Dětem vytyčíme určitou trasu pomocí barevných fáborků a po určité vzdálenosti přidáme jednoduché úkoly (například: přines do cíle 2 šišky z borovice, najdi listy jeřabin a jiné - volíme podle prostředí a terénu) a doplnit je můžeme vždy 1 indicií (1 písmenko). V cíli kontrolujeme splnění úkolů a děti mají za úkol z jednotlivých indicií složit heslo, které je dovede k pokladu (poklad můžeme schovat u chaty a děti ho hledají až na zpáteční cestě).

Soutěžíme po skupinkách (3 až 4 členové).

Skupinky startují postupně v určitém intervalu, aby se na úkolových stanovištích nepotkávaly. V čase, kdy skupinky čekají na start, si jeden pedagog s dětmi hraje různé hry a soutěže (petanque, vybíjená, přehazovaná).